
家庭健身食谱
农村读物出版社

前　言

健康长寿，为古今中外的人所向往；健身之道，吸引着无数人探究。我们的祖先在长期的生产、生活实践中，发现不少食物不仅可以充饥，还可以扶正固本，强身治病，改善身体器官的功能。唐代医学家孙思邈说：“形受味以成也，若食味不调则损形也。”“气味合而食之。以补精益气也。”“食能排邪而安脏腑，悦情爽志以资气血。”随着科学的发展，食疗日益受到人们的重视，食疗良方日益丰富、完善。

本书所介绍的食谱，是中国食疗良方中的精品。按照这些食谱制作饭食、莱肴，原料不难觅，操作亦简便。若能长期食用健身饭菜，定会收防病疗疾、强身健体之效。

编者

1991 年 4 月

家庭健身食谱

羊 肉

成分：羊肉主要含蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁、硫胺素、核黄素、尼克酸、胆甾醇等。

性味：甘，温。

功用：益气补虚，温中暖下，治虚劳羸瘦，腰膝酸软，产后虚冷，腹疼，寒疝，中虚反胃。

凡外感时邪或内有宿热者忌服。

羊肉煨大蒜

【原料】羊肉 250 克，大蒜 15 克，酱油、食盐适量。

【做法】将羊肉洗净切片，入锅中加水适量，煮至将熟时放入大蒜，再煨 20 分钟，加食盐、酱油调味即成。

【功效】羊肉益气补虚，温中暖肾。佐以大蒜，祛寒痰，兴阳道。适用于肾虚阳痿、腰膝冷痛、遗尿、尿频等症。忌食寒凉性食品，本菜需每日 1 餐，连续使用 5～10 天。

羊肉烧胡萝卜

【原料】羊肉 500 克，胡萝卜 250 克，生姜 8 片，黄酒 2 匙，橘皮 1 块，植物油适量，细盐、酱油少许。

【做法】胡萝卜切片，羊肉切片，同生姜共入热油锅中翻炒 5 分钟，加入黄酒、酱油、细盐和少量冷水，焖烧 15 分钟，盛入沙锅内，再加胡萝卜、橘皮和冷水 3 大碗，旺火烧开后改小火慢炖 2 小时，至肉酥烂离火。

【功效】暖胃补虚，法凤除寒，补中益气，壮阳补血。忌食辛辣刺激食物，溃疡病发作期不宜使用。

红糟羊肉

【原料】羊肋肉 750 克，姜末 1 克，红糟 50 克，白糖 15 克，冬笋 50 克，麻油 5 克，虾油 25 克，骨汤 750 克，绍酒 125 克，熟猪油 50 克。

【做法】羊肋肉切 5 厘米见方的块，放在沸水锅中氽一下，除去血水和膻味。

炒锅放在中火上，下熟猪油烧热，先倒入姜末、红糟炒香，再加入糖、虾油、冬笋（切橘瓣块）、绍酒、羊肉块，炒 1 分钟，最后调入骨汤，用小火煮 1 小时装在汤碗里，淋上麻油即成。

【特点】色呈淡红，肉烂鲜美，糟味醇香，别具风味。

红烧羊肉（1）

【原料】羊肥瘦肉 2.5 公斤，白萝卜 1 公斤，葱段 50 克，香菜 250 克，郫县豆瓣酱 250 克，花椒 1 克，草豆寇 2 个，精盐 40 克，姜 50 克，八角 4 克，绍酒 100 克，羊肉汤 2.5 公斤，熟菜籽油 250 克。

【做法】羊肉洗净，沥尽血水，切成见方的小块，放入锅焯一下，捞起，请洗两次。萝卜切成菱形块。八角、姜、葱、花椒、草豆寇用纱布袋装成香料袋。

炒锅置中火上，下油烧六成热，入放豆瓣（剁碎）炒出香味，加水烧沸，捞去豆瓣渣，加入羊肉、绍酒和香料袋，移至小火上烧六成熟时，将萝卜放在锅的一边，烧至锅内汤水将干时，捞出香料袋。

吃时将萝卜盛入汤盘内，羊肉放在萝卜上，加上香菜。

【特点］菜色棕红，味浓香辣，最宜秋、冬季食用。

红烧羊肉（2）

【原料】羊肉 250 克，胡萝卜 150 克，酱油 60 克，葱、花椒、大料、姜适量。

【做法】羊肉整块煮过半熟，捞出晾凉后，切成 2 厘米见方块。

煮羊肉的原汤倒入锅内放进羊肉块，放入葱姜、花椒、大料、酱油等，用微火炖烂，再加胡萝卜块或土豆块，待熟即成。

蜜枣羊肉

【原料】熟羊内 500 克，蜜枣泥 200 克，豆油皮 2 张，植物油 500 克（耗 100 克），麻油 50 克，羊肉汤 250 克，精盐 5 克，酱油 25 克，淀粉 100 克，面粉 50 克，味精 25 克，香菜 25 克，葱花 15 克，姜未 5 克。

【做法】羊肉斩碎，加蜜枣泥、面粉、盐、葱花、姜末搅拌混合成肉泥馅，另用 50 克淀粉加适量水调成稀糊。

案上铺平纱布，取豆油皮 1 张，置纱布上抹上淀粉糊，拌好的肉馅铺在豆油皮上，上面滴些淀粉糊，另 1 张，豆油皮盖在肉馅上，用手拍平使皮馅相粘，轻轻的抽出纱布，切成 7 厘米长，1 厘米宽的长条。

锅置旺火上，加植物油，烧至六成热，将切好的肉条逐条下锅炸至金黄色时，捞出沥油，码入鱼盘，上笼蒸半小时至熟取出。

原锅倒去余油，滗入蒸肉油水，加酱油、羊肉汤和洗净的香菜及 2.5 克盐烧沸，用湿淀粉调稀勾芡，浇在羊肉上，再淋上麻油即成。

【特点】香甜鲜美，滋味浓厚。油皮色黄酥脆，肉馅鲜嫩浓香，香成适口。

山口羊肉

【原料】熟羊肉 500 克，植物油 500 克（耗 75 克），米醋 15 克，麻油 25 克，葱花 15 克，蒜未 10 克，料酒 10 克，蒜段 10 克，味精 1.5 克。

【做法】锅置旺火上，下植物油烧至七成热。熟羊肉切成长方形斜块，下油锅炸 3 分钟呈黄色时起锅沥油。

原锅留底油烧热，将炸好的羊肉块倒入锅中，随即将葱花、蒜末、酱油、米醋、料酒、味精、精盐、肉汤对成卤汁一起下锅合炒 2 分钟，淋入麻油即成。

【特点】色红透亮，香浓润口。

清炖羊肉

【原料】羊上肋肉 500 克，葱段、姜块各少许，料酒 15 克，精盐 10 克、味精 2 克，生油 35 克，香油 10 克。

【做法】肉洗净，切成 4 厘米见方的决。

锅旺火烧热，用少许油滑锅后，放入生油烧热，投入葱段、姜块，爆出香味，推入羊肉块煸炒，至外皮变色紧缩，即加料酒及清汤 1.3 公斤，旺火烧开，改微火炖至羊内酥烂，汤汁剩一半左右，拣出姜块，加盐、味精，淋香油即成。也可加配菜，如萝卜块、土豆块等同炖。

【特点】肉酥醇香，汤汁清鲜。

东坡羊肉

【原料】肥瘦羊腰窝肉 400 克，土豆 75 克，胡萝卜 75 克，酱油 100 克，料酒 10 克，糖色 7 克，大葱 15 克，姜 5 块，蒜 7 克，大料、花椒少许，油 200 克（耗 50 克）。

【做法】羊肉切成长 5 厘米、宽 2 厘米的长方形块，每块上面再交叉划深 0.6 厘米两刀，分成 4 个小三角形。土豆削皮，胡萝卜刮皮洗净均切成菱角块。

待油热见烟时把羊肉块放入煸炒约 5 分钟，肉变金黄色时捞起，把土豆、胡萝卜入油锅炸之，倒出余油。

沙锅放在微火上，倒入炒过的羊肉，加水漫过肉，将酱油、葱、姜、蒜、花椒、大料、糖色等放入，煨到肉烂时放土豆、胡萝卜，再煨 5 分钟即成。

【特点】味香肉烂不腻，吃时不嚼即化。

葱爆羊肉

【原料】羊肉 250 克，大葱 150 克，酱油 75 克，香油 40 克，料酒少许。

【做法】羊肉切成均匀薄片，大葱滚刀块。

油烧热，放入羊肉大葱急炒，立即下酱油、料酒、姜，见肉片断血熟透后淋香油即成。

油爆羊肉

【原料】羊内 250 克，大葱 250 克，花生油 250 克（耗 60 克），淀粉 25 克，姜、料酒少许。

【做法】瘦嫩羊肉切薄片用酱油及少许淀粉抓一下，再用热油滑透，下大葱及调料煸炒即成。

【特点】肉质滑嫩，葱香味浓，佐酒下饭均宜。

桂花羊肉

【原料】羊里脊 125 克，鸡蛋 8 个，盐 8 克，味精 2 克，姜末 1 克，鸡油 50 克。

【做法】羊里脊横着肉纹切成宽厚备 0.3 厘米的细丝。鸡蛋打在碗内，放入姜末、里肾丝，拌匀。

炒匀置旺火上，倒入鸡油，烧热后把用鸡蛋拌勺的里脊丝和姜末倒入炒匀翻几下，约 10 秒钟，加入味精、料酒、盐、再炒 10 秒钟即成。

【特点】菜软嫩香鲜，色形似桂花。

白汤羊肉

【原料】羊肉、盐、葱、姜、蒜、花椒、大料、味精等。

【做法】羊肉放入水中浸泡，除去血水后，切成重 500 克左右的方块，下锅煮，水开后捞去浮沫，放入适量的盐、葱、姜、蒜和花椒、大料袋，用文火将肉煮成七成熟时捞出，肉汤待用。然后将煮好的肉坯切成长约 5 厘米、宽 1.5 厘米的长条，放入锅中，加白汤和盐，煮沸后将葱段和姜块放入锅中，用文火焖 90 分钟，再加味精即可。

【特点】汤白肉白，香而不膻，肥而不腻，烂而不柴。

芙蓉羊肉

【原料】羊外里脊肉 125 克，蛋清 2 个，木耳、玉兰片各 15 克，葱、姜、蒜、料酒、清汤、蒜苗各适量，花生油 1 公斤（耗 100 克），精盐 2 克。

【做法】里脊肉顶刀切薄片入碗，加葱姜汁、料酒、淀粉、清水调匀。

调匀后肉茸分 3 次入清汤连续搅拌上劲，再放盐搅拌，最后放蛋清，加入淀粉搅拌均匀。

热锅内放油将肉片徐徐下锅，用勺推动。待肉片漂浮划透时，起锅沥油。原锅内留底油，下葱米煸香，放玉兰片、木耳，烹入料酒、精盐，放清汤，勾薄芡，再倒入滑好肉片，加蒜苗，淋麻油即成。

【特点】色泽清雅，口味鲜嫩。

软熘丸子

【原料】羊内 200 克，八角、葱、姜各适量，黄花 25 克，木耳 25 克，鸡蛋 2 个，肉汤 250 克，清油 1 公斤（耗 75 克），酱油 25 克，淀粉 75 克。

【做法】肉切片剁茸入碗，加酱油、料酒、盐，拌匀稍停，再下淀粉继续搅拌。

油锅烧热后，把拌好肉茸挤成 14 个丸子，逐一下锅，炸成黄色起锅沥油。原锅留油下八角、葱，姜等，炒香再下肉汤，烧沸下黄花、木耳、丸子，烹熘成熟，拣去八角，勾流水芡即成。

【特点】色泽金黄，软嫩浓香。

酸辣红烧羊肉

【原料】鲜羊肉 1 公斤，酸泡菜 50 克，鲜红椒 25 克，红干椒 5 个，羊肉汤 500 克，青蒜 25 克，香菜 50 克，葱段 15 克，姜片 15 克，绍酒 50 克，湿淀粉 50 克，酱油 30 克，味精 1 克，精盐 1 克，芝麻油 2 克，熟猪油 75 克。

【做法】羊肉剔去粗骨，烙去绒毛，放入冷水中浸泡刮洗干净，再用冷水下锅煮熟，除去腥膻味（约 20 分钟），捞出剁成约 3 厘米见方的块。酸泡菜和青蒜洗净切成细末。鲜红椒洗净去蒂去籽切成细末。

炒锅置旺火上，放入熟猪油 50 克，烧至 8 成热时，放入羊肉块煸炒一下，烹入绍酒，放入酱油、精盐，再炒 2 分钟。

瓦钵，用竹箅子垫底，将煸炒过的羊肉块皮朝下整齐排好在箅上，再放入葱段、姜片、红干椒，加羊肉汤，先在大火上烧开，再移在小火上煨烂，离火后去掉葱段、姜片、红干椒。

炒锅置旺火上，放入熟猪油 25 克，烧至 8 成热时，放入酸泡菜、鲜红椒煸炒一下，再倒入瓦钵里的原汤，烧开后，放入青蒜，用湿淀粉勾芡，放味精，淋入芝麻油。将竹箅子提出，放在一个瓷盘里，翻加入钵内，然后，再翻扣在另一个瓷盘中，再将炒锅中的酸辣配料连同汁浇在羊肉上面。香菜洗净放在盘子周围即成。

【特点】菜色红润，汤汁稠浓，酸辣鲜香，肉质软烂不腻。

博士汤

【原料】羊肉 500 克，土豆 250 克，蕃茄 100 克，胡萝卜 50 克，圆白菜 150 克，葱头 50 克，善前少司 50 克，胡椒面 1 克，细盐 8 克，味精 5 克，花生油 50 克，香菜末 10 克。

【做法】羊肉洗净，整块放入汤锅内，加水上火煮至五成熟捞出，切成小方块待用。土豆去皮，蕃茄去籽，与葱头一起切小方块。圆白菜切成象眼块，胡萝卜切成小方块。蕃茄加入少量的葱头末，放炒勺内，用油煸炒，再加一勺羊肉汤，即成蕃茄少司汁。

汤锅置火上，取羊肉汤 1.5 公斤放入汤锅内烧开，将切好的羊肉和全部蔬菜一起投入锅中，并加细盐、味精、蕃茄少司汁。待汤煮熟后，放入胡椒面起锅盛入汤碗内，上桌后撒上香菜末即成。

【特点】色泽鲜艳，色形分明。

香砂炖羊肉

【原料】羊肉 1 公斤，木香 15 克，砂仁 10 克，黄酒 30 克，茴香、丁香、花椒、肉桂、姜各 8 克，盐适量。

【做法】羊肉洗净，切成排骨块。把砂仁、木香装入小纱布袋内。把茴香、丁香、花椒、肉桂、大料、姜浸泡成汁。

羊肉、香料袋放锅中，加清水浸没羊肉，用中火煨炖。开锅后再加入五香汁、适量的盐和黄酒继续焖炖，至肉烂溢出香味即成。

【特点】香味浓郁，营养丰富，健脾益胃，治膈满气滞和食滞等疾。

酱　肉

【原料】熟羊肉坯 1 公斤，酱油 1 公斤，葱、姜、盐、味精适量。

【做法】肉切成 3 厘米见方的小块。白汤倒入锅中，加入酱油，煮熟后，将葱、姜、盐放入，捞出浮沫。然后将肉块放入锅中，文火焖 90 分钟，再加入味精即成。

【特点】色泽紫红，可口不腻。

肉丸子

【原料】羊肉 150 克，豆油 750 克，淀粉 100 克，姜 75 克，豆腐半块，鸡蛋 1 个，盐、味精适量。

【做法】羊肉剁成肉末，佐以姜末、豆腐、鸡蛋、淀粉，拌匀后，团成直径 5 厘米的丸子。油锅五成热时，将丸子放入锅中，炸成金黄色。锅内放入白汤，炸好的丸子放入锅中，焖上 20 分钟，汤内加少许味精即成。

【特点】白汤鲜，丸子嫩，味道香。

羊　糕

【原料】羊腿肉 800 克，羊肉皮 200 克，葱段、姜片、姜丝、青蒜丝、红辣椒丝、料酒、盐、白糖、香醋、花椒、八角、麻油少许。

【做法】羊肉、羊肉皮洗净，沥水，放入沸水中汆 5 分钟，捞出放入清水中洗净，沥水待用。

锅里放入适量的水，烧开，放入羊肉、猪内皮、葱段、姜片、料酒，烧开，撇去浮沫，把花椒、八角用纱布包起来放入，转小火，煮至酥烂，拣出葱段、姜片、花椒、八角，捞出羊肉，去骨、撕碎，捞出猪皮切成细丝。

羊肉、羊肉皮放入锅里，加适量清水，放入盐、白糖，熬至汁浓，倒入搪瓷盆内，撒上青蒜丝，把红辣椒丝用开水烫一下，放入盆内，冷后放入冰箱 4 小时，食时取出，切成边长 4 厘米，厚 5 毫米方块，整齐地码到盘里，放入姜丝、香醋、麻油即可。

【特点】鲜嫩，饮酒佳肴。

涮羊肉片

【原料】羊肉 500 克，白菜、菠菜、粉丝、香菜、腌韭菜花各适量，酱豆腐卤、辣椒油、芝麻酱、糖蒜、酱油、醋、料酒、卤虾油各适量。

【做法】绵羊上脑及小大叉、大三叉、磨裆、黄瓜条等部位羊肉冰冻，冻好羊肉顺肉丝横切成长形薄片，越薄越好。白菜洗净切段，粉丝泡发好洗净，分别装盘上桌。火锅放在中间，各种调味品分装上桌。

根据需要各种调味品入碗搅匀，用筷子挟住羊肉片，放入火锅开水内涮熟蘸上调料，随涮随吃。把白菜、菠菜、粉丝倒人稍煮，捞出蘸食。

爆炒三样

【原料】羊肉 50 克，羊肚 100 克，羊腰 150 克，大葱 200 克，淀粉 25 克，酱油 50 克，油 60 克，蒜、姜、料酒各少许。

【做法】羊肉、肚、腰子均叨片，用酱油及少许淀粉抓一下，大葱切滚刀块。

油烧热，将浆好的羊肉、肚、腰子用热油滑炒，大葱及调料爆炒即成。

爆炒两样

【原料】羊肝 200 克，羊腰子 200 克，大葱 200 克，淀粉 25 克，花生 60 克，酱油 50 克，姜、蒜、料酒各少许。

【做法】羊肝、腰子均切片、葱切滚刀块，用酱油及少许淀粉抓一下，热油锅下大葱及滑炸羊肝、羊腰子，然后下作料爆炒即成。

滑馏里脊

【原料】羊里脊 250 克，木耳 5 克，蛋清 1 个，淀粉 15 克，酱油 60 克，花生油 50 克，葱姜少许。

【做法】羊里脊横切薄片用冷水稍泡控水分，用少量蛋请，淀粉，料酒浆好。调料对好。稍热的油滑肉片，去油后加配菜，急炒，倒入对好的汁见开即成。

【特点】肉质软滑，滑嫩鲜香。

烤羊肉

【原料】嫩羊肉 500 克，大葱 150 克，香菜 50 克，料酒 10 克，酱油 75 克，味精 5 克，姜汁 40 克，白糖 25 克，芝麻油 30 克。

【做法】羊肉剔除筋膜，切去肉枣，冷冻发硬后切片，再将肉片横截两刀成 3 段：香菜切段，葱切斜丝。

特制的烤肉铁盘烧热后，用生羊油搽抹均匀，把酱油、料酒、姜汁、白糖、味精、芝麻油等放碗中调匀，放入切好的肉片浸腌，然后将姜丝放在烤肉铁盘子里，再把浸好的肉片放在葱丝上，放上香菜继续翻动，至肉呈粉白色时，盛入盘中食用。

【特点】肉丝香嫩，边吃边烤，别有风味。

鸡头粉雀舌剂子

【原料】羊肉 50 克，草果 2 枚，去皮豌豆 25 克，鸡头粉 100 克，豆粉 50 克，姜、葱、盐各适量。

【做法】羊肉、草果、豌豆一起用清水熬汤，去草果、豌豆不用，将羊肉捞出切细，用汤与鸡头粉、豆粉做剂子，把剂子与羊肉一同放入锅内，倒适量清水，煮熟时放入葱、姜即成。

【功效】补中益精。适用于脾肾阳气不足的小便频数带浊，腰膝疼痛，梦遗滑精等症。

羊肉奶花羹

【原料】羊肉、牛奶各 250 克，生姜 20 克，山药 100 克。

【做法】羊肉洗净切小块，生姜洗净切片，共入沙锅中，加入适量清水，用文火炖 7 小时，用筷子搅烂匀，另取沙锅 1 只，倒入羊肉汤 1 碗，加入洗净切片的山药，煮烂，再倒入牛奶煮沸即成。

【功效】温中补虚，益精补气。适用于病后、产后经常肢冷、疲倦、气短等症。

狗　肉

成分：含嘌冷类、肌肽、肌酸、钾、钠、氯等。

性味：咸温。

功用：补中益气，温肾助阳。治脾肾气虚，胸腹胀满，鼓胀浮肿，腰膝软弱，寒疟，败疮久不收敛。热病后不宜食。

生焖狗肉

【原料】带骨狗肉 1.5 公斤，蒜苗 90 克，陈皮 3 克，鸡汤 1.5 公斤，姜片、蒜泥、辣椒、盐、味精、红糖、酱油、豆瓣酱、芝麻酱、花生酱、料酒各适量。

【做法】狗肉切小块，蒜苗切段，辣椒切丝。铁锅置火上，烧热后下入狗肉炒干水分取出。铁锅烧热，放入花生油，油热后，放入蒜泥、豆瓣酱、芝麻酱爆炒，再下姜片、蒜苗、狗肉、料酒、鸡汤、盐、陈皮、酱油、红糖、烧沸后倒入沙锅，炖熟（不要开盖），食前加味精调味。

【功效】温肾散寒，壮阳益精。适用于阳痿，夜尿频数，四肢冰冷等阳虚症。

红煨狗肉

【原料】生狗肉 1.5 公斤，附片 15 克，当归 15 克，桂皮 2.5 克，绍酒 50 克，姜片 15 克，葱段 10 克，青蒜 25 克，干红椒 5 个，酱油 30 克，味精 1 克，精盐 2 克，熟猪油 100 克。

【做法】狗肉皮上的绒毛烙净，投入冷水中刮洗，砍成 3 厘米见方的块，与冷水同时下锅，烧开去掉血腥味，用漏勺捞出，再用清水洗两次，沥去水。青蒜切成长 3 厘米，时片、当归、桂皮清洗干净，待用。

炒锅置旺火上，放入熟猪油，烧至八成热时，下狗肉煸炒 8 分钟，再烹入绍酒，放入酱油、精盐，继续煸炒，收干水，使作料入味。

大瓦钵 1 只，用竹箅垫底，放入狗肉，加入桂皮、附片、当归、葱段、姜片、红干椒、冷水（600 克），盖上瓷盘，先用中火煨，后移在小火上，煨两小时即烂。去掉桂皮、葱段、姜片、红干椒，将狗肉倒入炒锅，加味精、青蒜烧开即成。

软熘狗肉

【原料】无骨熟狗肉 250 克，煮狗肉汤 250 克，胡萝卜 250 克，酱油 25 克，精盐 5 克，味精 2 克，八角 1 只，淀粉 15 克，葱段 15 克，料酒 15 克，姜片 4 片，麻油 50 克，蒜瓣 4 个。

【做法】狗肉，胡萝卜分别切成 2 毫米的片，间隔整齐地码入碗内。

炒锅置旺火上，倒入狗肉汤，下葱段、姜片、八角、料酒、蒜瓣、精盐 5 克，制成卤汁。拣去八角、葱段、蒜瓣，将卤汁倒入狗肉碗内，上旺火笼屉内蒸 3 分钟取出。

原锅置火上烧热，倒入蒸肉原汁，用湿淀粉勾流水芡，下麻油、葱花、味精，烧沸浇在狗肉上即成。装盘时拣去八角和姜片、蒜瓣等。

【特点】色红油润，酥烂鲜香，是冬令滋补佳品，尤适老人和儿童食用。

狗肉炖红薯

【原料】狗肉 250 克，红薯 250 克，料酒 1 匙，精盐少许。

【做法】红薯削皮切块，狗肉切小块，放入锅中，加入料酒、适量清水、少许精盐，置火上煮沸，撇去浮沫，炖 1 小时后，加红薯块同炖至熟烂离火。1 日食完，连食 5～7 日。

【功效】补中益气，温肾壮阳。忌食辛辣燥热食物。

猪腰子

性味：成、凉。

成分：含蛋白质、脂肪、钙、磷、铜、铁、锌、维生素 C、维生素 B 族等。其中含锌最为丰富。

功用：补肾养阴，煮食煎汤治肾虚腰痛、遗精、盗汗等症。

炝腰子片豆腐

【原料】豆腐 250 克，猪腰子 2 个，花椒油 25 克，精盐、味精、姜丝各适量。

【做法】豆腐在开水中煮透，捞出过凉，切成 2.5 厘米长、1 厘米宽、0.5 厘米厚的片。猪腰子去臊筋，切成薄片，在开水中焯熟，捞出过凉。豆腐片、腰子片去水分，放入盆内，加入精盐、味精、姜丝，浇上花椒油拌均匀，装盘即成。

【特点】鲜香可口。

腰片豆腐汤

【原料】豆腐皮 2 张，猪腰 2 个，干口蘑 15 克，冬笋 50 克，味精 5 克，料酒 5 克，细盐 2 克，酱油 5 克，葱段 3 克，姜片 1 克，胡椒面 1 克，高汤 100 克。

【做法】剥去猪腰子外面的一层薄皮，切成两瓣，除净腰臊，再片成薄片，加入葱段、姜片、料酒，拌匀后泡上。豆腐皮撕成块，冬笋切薄片，口蘑用温水浸泡洗净，控去原汤，片成薄片再用原汤泡上。

汤锅置火上，放入高汤、胡椒面、细盐、味精、酱油，烧开。把口蘑原汤倒入盛腰片的碗内，再将腰片连同水一起倒入汤锅内，熟时捞出，拣去汤内的葱、姜，再放入碗内。用汤把腰片上的泡沫冲洗干净。

汤锅内的汤用文火烧开，撇去浮沫，将豆腐皮、口蘑、笋片放入，烧开，调好口味，起锅盛入汤碗内，把腰片撒在豆腐皮上即成。

【特点】腰片鲜嫩，原汤原味。

豉椒腰花

【原料】猪腰 250 克，青红椒 5 克，蒜头 10 克，豆鼓 10 克，葱、姜备少许，盐 5 克，料酒 10 克，味精 5 克，糖 5 克，淀粉 10 克，高汤 15 克，油 250 克（耗 15 克）。

【做法】猪腰洗净剥去外皮，剖成两半，剔净腰臊，用刀切成 0.3 厘米宽的斜十字花刀，再切成之厘米宽、3 厘米长的小块，用碗盛着，放入淀粉、盐，浆匀待用。青红椒择好洗净，切斜刀块、葱、姜切片，豆豉，蒜头捣成泥状。

锅内放油烧热，放入猪腰滑油轻炒，以使腰不相连接为度，沥油。

锅内留余油，烧热放入豆豉泥，略爆香，急放葱、姜、青红椒，稍炒几下即放入猪腰、料酒、盐、味精、糖、高汤少许，注入淀粉勾芡，一炒即成。

【特点】脆嫩鲜美，豆鼓香味浓，色泽悦目。

鱼香腰花

【原料】猪腰 600 克，干木耳 5 克，青菜 100 克（叶菜切 3 厘米段，茎切象眼片）。大油 150 克，酱油 40 克，醋 15 克，白糖 15 克，水淀粉 40 克，料酒 25 克，葱 25 克，姜 15 克，泡辣椒 4 个，味精 5 克，盐 5 克，汤适量。

【做法】猪腰初加工同炒腰花。腰子斜刀剖一遍，再用直刀横刻成十字形花刀，深度为半片腰子的 3/4，泡辣椒剁碎。

用盐、料酒、油、淀粉将腰子拌匀浆好，再加一些油拌一下其他调味品，淀粉、汤对成汁。待油沸后下腰子，用勺推动腰子散开卷起时加辣椒炒出味，下配科翻炒，把对好的汁搅匀倒入，开后翻几下就可出锅。

【特点】香辣酸甜，脆嫩香鲜。

火爆腰花

【原料】猪腰 2 只，水发玉兰片 30 克，豌豆苗 10 棵，水发木耳 25 克，葱段 10 克，泡红辣椒段 10 克，姜片 3 克，精盐 2.5 克，蒜片 5 克，胡椒粉 0.5 克，绍酒 5 克，酱油 5 克，湿淀粉 5 克，肉汤 25 克，熟猪油 100 克。

【做法】猪腰剖开，去臊，先斜剞宽 3 毫米的花纹，再横着花纹立切三刀一断成凤尾形条（深度占腰的 2/3），盛入碗内，加入精盐、绍酒、湿淀粉（15 克）拌匀。玉兰片切成薄片。将酱油、胡椒粉、湿淀粉（10 克）、肉汤放在碗内，调成芡汁。

炒锅放在旺火上，下油烧至八成热，放入腰花炒散，再加入姜、葱段、蒜、木耳、泡辣椒、玉兰片炒一下，然后加入豌豆苗，烹入芡汁，颠翻几下即成。

【特点】猪腰嫩脆，味道鲜美。

爆炒腰花

【原料】猪腰子 2 个，冬笋 50 克，菜心 500 克，水发木耳 15 克，酱油、湿淀粉、高汤各 25 克，料酒、香油、醋、精盐、姜末、蒜末各少许，花生油 250 克（耗 25 克）。

【做法】猪腰子片开，去腰臊及白筋膜，剞成麦穗开花刀，用湿淀粉 20 克将腰子块浆好，冬笋切小片，菜心一破两开。

除花生油和高汤以外的调料放一碗内，对成芡汁。

锅置旺火烧热，放入花生油烧至十成热，下入浆好的腰子片，快速划散，倒入漏勺内控去油。

锅留少许油置火上，下入笋片和菜心略炒，即下腰子，拌炒数下，烹入芡汁，再翻炒即成。

【特点】脆、嫩、滑、鲜、干、香。

银杏腰花

【原料】猪腰子 300 克，银杏 150 克，葱段、姜片、酱油、盐、白糖、醋、料酒、味精、胡椒粉、淀粉、清汤、素油、麻油少许。

【做法】猪腰子纵剖两半，片去腰臊，洗净，沥水，先用斜刀剞十字花刀，再用刀切成 1 厘米宽的条（前 2 刀肉连，后 3 刀切断）装入碗内，放入盐、淀粉，拌匀浆好。

银杏放入沸水锅中，加少许盐，用勺子不停搅动，去掉银杏的皮衣，捞出放入冷水中，洗净、沥水。锅换清水，放入银杏，水沸后煮 2 分钟捞出，放入冷水中，用牙签捅掉杏芯待用。

炒锅置中火上，放入适量素油，待油温达到 5 成热时，将腰花下锅滑油，捞出沥油。

锅内留少许油，放入葱、姜，煸炒几下，放入银杏、猪腰花、料酒，翻炒几下，加入酱油、白糖、盐、味精、醋、清汤、胡椒粉、淀粉等对成的汁，翻炒几下，装入盘内，淋上麻油即成。

【特点】脆嫩。

熘猪腰花

【原料】猪腰 250 克，马蹄 100 克（罐头），水发木耳 50 克，猪油 50 克，酱油 30 克，精盐 30 克，味精 8 克，醋少许，水淀粉 20 克，干淀粉面 15 克，葱、姜、蒜未少许，高汤 150 克，植物油 500 克（耗 25 克）。

【做法】剥去猪腰子一层薄皮，片成两片，剔净腰臊，切成麦穗花刀，切成条块，放入碗内用精盐、干淀粉抓匀上浆，马蹄切片，木耳洗净。

酱油、料酒、味精、精盐、水淀粉、葱姜蒜未、高汤对成芡汁。

腰花用急火热油炸一下，将油和腰花一起倒入漏勺中。

锅打底油，下入木耳、马蹄炒一下，加入对好的芡汁，待汁变浓投入腰花，颠翻均匀淋少许醋即成。

【特点】金黄色，咸甜适口。

拌腰片

【原料】猪腰子 4 个，酱油 25 克，料酒 10 克，花椒油 25 克，葱、鲜姜各少许，醋 15 克。

【做法】猪腰子一切两半，剔去白筋，切成厚 2 毫米、宽 2 厘米的薄片。葱和鲜姜分别切成末，放入小碗内，加入酱油、料酒、花椒油和醋，调匀备用。

锅里倒入清水置火上，烧开后，将腰片放在漏勺里，用开汤浇透，至腰片色变灰白时，盛入碗内，将腰片碗与调料盘一起上桌，食用时，浇上调味汁，拌匀后即成。

闲开汤浇腰片时，一定要将腰片浇透，以免腰片中留有血丝。把浇透的腰片盛入盘内时，一定要把腰片的水控净。否则将影响味道。

炝腰片

【原料】猪腰子 250 克，黄瓜片 100 克，蒜泥、酱油、白糖、醋、味精、花椒、麻油少许。

【做法】猪腰子洗净，沥水，撕去皮衣，纵剖两半，片去腰臊，切成斜刀片。

炒锅置中火上，放入适量的清水，烧开，放入猪腰片，余至断血，捞出沥水，装入碗内，放入蒜泥、酱油、白糖、醋、味精，拌匀待用。

炒锅置中火上，放入少许麻油，待油温达到五成热时，放入花椒，炸出香味，捞出花椒，把热油浇到猪腰片上。黄瓜片装盘，倒入猪腰片即成。

【特点】香嫩。

炒腰花

【原料】猪腰子 250 克，水发木耳 250 克，水发玉兰片 50 克，荸荠 50 克，嫩菜心 25 克，湿淀粉 25 克，清汤 50 克，醋 25 克，酱油 15 克，精盐 1 克，葱末 2 克，蒜末 1 克，姜末 1 克，花生油 500 克（耗 50 克）。

【做法】猪腰子除去外皮，片去腰臊，用刀从中间片为两片。在片开的一面，剞宽 3 毫米的斜十字花刀，再切成宽 1.5 厘米、长 3.5 厘米的块，放入湿淀粉 5 克，精盐拌匀。

荸荠削去皮切成片，玉兰片切成宽 1.5 厘米、长 3.5 厘米的片，木耳切两瓣，菜心切段，均用沸水焯过。清汤、酱油、湿淀粉放入碗内对成芡汁。

炒勺内倒入花生油，置旺火上烧至九成热，放入腰花，用筷子拨散，迅速捞出。炒勺内留油 25 克，放入葱、姜、蒜末，炸出香味随即烹入醋，再加入孽养、玉兰片、菜心、木耳、腰花，倒入芡汁，颠翻两下，盛入盘内即成。

【特点】色泽红润，脆嫩味鲜，腰花开似麦穗。

汆三片

【原料】鱼片 100 克，熟肚片 100 克，熟腰片 100 克，细盐 4 克，味精 1 克，豌豆苗 25 克，香油 10 克，高汤 1 公斤。

【做法】汤锅置火上，放入高汤，烧开后，下入鱼片、肚片、腰片，熬至汤色见白，捞出放入大汤碗内。然后将豌豆苗、料酒、细盐、味精放内汤锅内，待汤再开，撇去浮沫，起锅盛入汤碗内，淋入香油即成。

【特点】汤色白，味醇厚。

软酥猪腰

【原料】猪腰 750 克，肥膘肉 100 克，冰糖 50 克，醋 50 克，葱段 15 克，姜片 25 克，肉清汤 30 克，酱油 30 克，绍酒 100 克，味精 0.5 克，精盐 1 克，芝麻油 50 克。

【制法】猪腰去膜洗净，片开剔去腰臊，再切成 4 片，入锅在沸水中伸一下，除去杂味，肥膘肉切成 4 大片。

大瓦钵 1 只，用竹箅子垫底，先将肥膘肉铺在箅子上，再放猪腰、葱段、姜片，加入冰糖、醋、酱油、绍酒、芝麻油、味精、精盐和肉清汤，上面压盖一只瓷盘，先在旺火上烧开，后移在中火上煨烂，再移在小火上煨出浓汁后离火，去掉葱段、姜片，将竹箅子提起放在瓷盘上，再将猪腰整齐排放小瓦钵内，去掉肥膘肉，原汤倒入小瓦钵内，入笼蒸热，吃时翻扣在盘中即成。煨好后不入蒸笼，晾凉后亦可做冷菜吃。

【特点】菜色深红，汤汁浓厚，猪腰软烂，味香略甜。

水陆全爆

【原料】鸡脯肉、虾仁各 5 克，羊肚仁、腰子、鸭胗 100 克，鱼肉、猪肉各 50 克，淀粉适量，酱油 25 克，料酒、味精各 10 克，葱、蒜各 50 克，大油 75 克，盐、醋、姜少许。

【做法】鸡脯内去皮筋切了，猪、鱼肉均切丁，羊肚仁切 5 厘米的见方块，腰子去臊去筋，切十字直花刀丁，每个鸭诊或鸡胺切 4 小瓣，用刀拍薄。

肉丁、鸡丁、鱼丁、虾仁、鸭胗加水淀粉浆好。腰子和肚仁用开水余。

炒勺放大油，烧 4 成热，下入鸡、虾仁、肉丁、鱼丁、鸭胗，一起滑透捞出沥油，再将油烧八成热时，速将腰子、肚仁一滑，倒出沥油。

酱油、料酒、盐、味精、葱、蒜、醋、毛姜水、淀粉调汁芡。

炒勺下底油，烧热下入滑好的 7 种料，随之将调好的芡汁冲入，两翻一颠搅匀即成。

鸡纵腰片汤

【原料】鲜鸡纵帽 300 克，猪腰 150 克，白菜心 100 克，细盐 5 克，味精 2 克，胡椒面 2 克，高汤 100 克，熟鸡油 30 克。

【做法】鸡纵帽用晾水洗干净，切成 3 厘米见方的小块，晾去水分。猪腰从中间剖开引去腰臊，再片为薄片。白菜心切成 4 厘米长的粗丝。

汤锅内放入高汤，烧开后放入鸡 纵块、白菜丝、细盐，煮熟，放入味精、故椒面调好汤味，盛入大汤碗内。将猪腰片在开水锅中氽一遍，摆在鸡 纵上面，淋上熟鸡油即成。

生炒双鲜

【原料】猪腰 200 克，白糖 10 克，鸭肫 4 只，湿淀粉 15 克，去皮荸荠 50 克，橘汁 5 克，冬笋 150 克，酱油 15 克，葱段 50 克，味精 1 克，水发香菇 15 克，熟猪油 500 克（耗 75 克），蒜末 2 克，番前酱 15 克，芝麻油 1 克，姜末 2 克。

【做法】猪腰的外层薄膜撕去，用刀片成两片，择掉腰臊洗净。从横剖面分别剞上石榴米状花刀（刀深为腰片度的一半），再各切成 4 块（2 只猪腰子各切成 16 块）。鸭肫去掉外层散油，用刀切开，撕去里面黄皮洗净，剞上格刀花，每个鸭肫切成 4 块，共切 16 块，和切好的腰块一并盛于碗，用酱油 5 克抓勺稍腌，然后用清水冲洗 2 遍，沥干水分放在盘里。

荸荠、香菇、冬笋均切成块与白糖、番前酱、味精、橘汁、酱油、湿淀粉合成芡汁待用。

炒锅置微火上，倒入猪油烧到七成热，切好的腰块、肫块一并下锅炸 2 分钟，倒进漏勺沥去油。带有油的炒锅回放于微火上烧热，先将蒜末、姜末放入煸至香味冒出，再放进香菇、荸荠、笋块、葱段以及过油腰、肫块翻炒几下，然后倒入调好的芡汁勾芡，起锅摇晃几下，使腰、肫块挂匀芡汁后盛入盘内，再淋上芝麻油即成。

【特点】鲜脆滑嫩，甜爽适口，汁稠香郁，佐酒下饭均宜。

全家福

【原料】发好的鱼肚 75 克，肘棒 50 克，腰片 50 克、猪腿肉片 50 克，海参 50 克，香菇片 25 克，笋片 25 克，火腿片 25 克，上浆虾仁 50 克，青豆 25 克，猪油 100 克，黄油、酱油、白糖、味精、水淀粉适量。

【做法】上浆的虾仁投入热油锅内滑熟，捞出。再把以上原料（除虾仁，青豆外）投入油锅内滑散，滑熟后捞出，沥去油，放入汤盆里。原锅烧热，加黄酒、酱油、白糖、味精和 100 克白汤烧沸，即用水淀粉勾芡推匀，再加熟油 50 克，颠翻几下，使汤汁泛出光亮，出锅倒入汤盆里。取一净锅，放少许汤，投入虾仁和青豆，再加少许味精，随即用水淀粉着芡，淋上熟油搅拌出锅，浇在汤盆上即成。

【特点】鲜香清爽，一菜多味。

鹿　鞭

性味：甘，成，温。

成分：含蛋白质，激素等。

功用：补肾，壮阳，益精。治肾阳虚所致的阳痿，妇女宫寒不孕等症。阴虚火旺所致的目赤、口干舌燥、尿黄、便秘患者及外感发热者不能食用。

鲜蘑鹿冲

【原料】鹿冲1只，干贝30克，大海米30克，水发香菇30克，嫩母鸡500克，带皮猪肉500克，鲜蘑90克，清汤1.8公斤，料酒15克，胡椒粉1克，湿玉米粉15克，鸡油9克，香菜末6克，葱15克，生姜、味精、盐适量。

【做法】鹿冲用刀将其顺长破开，将尿道层用刀片掉，再用开水将外皮烫掉，然后再去掉一层白皮，上锅用开水煮1小时左右，用凉水洗净，放入锅内，加上清汤（1公斤）、干贝、大海米、水发香菇、嫩母鸡、带皮猪肉、葱、生姜等，置火上炖烂，将炖烂的鹿冲捞出（其它配料不要），改刀，切成斜象眼片。

炒勺注入清汤750克，加入鲜蘑（大的劈4半，小的劈两半），再接配方分量加入料酒、胡椒粉、湿玉米粉、味精、食盐少许。把炖烂的鹿冲下入同烩，熟后倒入大海碗内，淋上鸡油，撒上香菜末即成。

【功效】滋阴补肾。适用于肾阴不足的头昏目眩，耳鸣耳聋，性功能减退等症。

烧鹿鞭

【原料】发了的鹿鞭 250 克，水发玉兰片 30 克，水发冬菇 30 克，火腿 30 克，葱、姜、盐、料酒、味精、白糖、猪油、鸡汤、湿淀粉各适量。

【做法】鹿鞭切开，将中间白膜切去，洗净，再切成小长段，放入沸水中焯透，捞出。王兰片切片，冬菇切两半，火腿切片。猪油热后，用葱、姜、酱油炝锅，添鸡汤煮沸，捞去葱、姜，放料酒、花椒水、白糖、鹿鞭、玉兰片、火腿、冬菇，烧开后用小火煨 3 分钟，撒味精调味，用湿淀粉勾芡即成。

【功效】补肾壮阳，益肾暖宫，适用于阳痿、耳鸣、腰膝酸软，女子性功能减退、宫寒不孕等症。

鹿　肉

性味：咸、温。

成分：含钙、磷、铁、粗蛋白、脂肪。

功用：温肾壮阳，补脾益气，熟食有温肾阳、益精血、滋补强壮的功效，治疗阳痿、早泄、遗精、睾冷、无精子等症。阳盛或阴虚有热者不能食用。

红烧鹿肉

【原料】鹿内 500 克，水发玉兰片 25 克，香菜、酱油、绍酒、盐、白糖、味精、花椒水、葱、姜、淀粉、荤油、麻油、鸡汤适量。

【做法】鹿肉洗净、切块，玉兰片切片备用。

铁锅置火上，锅热后倒入莱油，油热后放葱、姜煸锅，放入酱油、花椒水、盐、科酒、白糖，味桔、鸡汤、鹿肉，烧开后用文火炖到肉烂时，移到旺火上烧开勾芡、淋麻油、撒香菜即成。

【功效】补五脏，调血脉，治虚劳，壮阳益精。适用于肾阳不足所致的腰膝酸软、阳痿。

滑熘鹿里脊

【原料】鹿里脊内 1 条，鸡清汤 90 克，荸荠 4 只，味精、盐、料酒、鸡油、蛋请、湿淀粉、花生油各适量。

【做法】鹿里脊肉切成薄片，用冷水清洗数遍后，沥干水，放入碗内，加入湿淀粉、蛋清、味精、料酒、盐适量拌匀。荸荠切片备用。

炒锅置火上，倒入花生油，油热后，将鹿里脊肉片下入锅滑透，捞出。

另一炒锅，加入鸡清汤、味精、料酒、湿淀粉、盐适量，勾成芡汁。将滑好的鹿里脊肉片和荸荠片一同下入芡汁内翻炒，淋上鸡油，出锅即成。

【功效】补益出血，补肾益精。适用于贫血，腰膝酸软，遗精，阳痿，早泄，女子月经不调，血虚崩漏等症。

蒲棒鹿肉

【原料】嫩鹿内，成面包渣各 300 克，姜、葱末各 5 克，料酒 10 克，盐适量，味精 1 克，鸡蛋黄 3 只，蛋清 1 只，豆油 1.5 公斤（耗 100 克），餐纸 10 张，竹签 10 支。

【做法】鹿肉用水泡 2 小时，捞出沥干剁成末，放入碗内加鸡蛋清、盐、味精、料酒、葱姜末拌匀备用。

鹿肉分 10 等份，分别包裹在竹签上，形似蒲棒，再分别挂一层蛋黄液滚上一层面包渣。

炒勺置火上，加豆油烧五成热时，放入蒲棒鹿肉焖炸 10 分钟至绯红色时捞出，每只卷上 1 张餐纸即成。

【特点】肉嫩味美，外酥内嫩。

麻仁鹿肉

【原料】鲜嫩鹿肉 250 克，熟芝麻 50 克，鸡蛋黄 1 只，湿淀粉 100 克，味精 1 克，料酒、酱油、葱、姜末各 10 克，椒盐 25 克，盐适量，豆油 1 公斤（耗 50 克），咸菜松 50 克。

【做法】鹿肉用清水泡两小时捞出，片成长 10 厘米、宽 5 厘米、厚 0.3 厘米的片，两面剖上花刀，另将鸡蛋黄和湿淀粉调成糊。鹿肉片盛于碗内，加葱姜末、味精、酱油、料酒、盐拌匀，渍浸 30 分钟取出，用毛巾搌净调料，然后逐片挂糊粘上熟芝麻仁。

炒勺置旺火上，加豆油烧至七成热时，将挂好芝麻仁的肉逐片炸至金黄色时捞出，切成 1 厘米宽的条，过桥码在平盘上，周围摆上成菜松，食时带椒盐。

【特点】肉香味浓，菜松香酥。

香酥葱丝鹿肉卷

【原料】嫩鹿肉 200 克，大葱 150 克，湿淀粉 50 克，葱、姜汁 25 克，酱油、椒盐各 5 克，味精 1 克，料酒 10 克，豆油 1 公斤（耗 50 克），盐适量。

【做法】鹿肉用清水泡 2 小时，捞出沥干，片成长 4 厘米、宽 2 厘米的薄片，浸渍 5 分钟。另将大葱切成长 3 厘米的丝，再取碗将湿淀粉加适量清水调成糊。

炒勺置旺火上，加入豆油烧热，投入葱丝，炸至浅黄色见酥捞出，将每片鹿内放上适量的葱丝，卷成直径 1 厘米的卷。炒勺置旺火上，加入豆油烧至八成热时，将鹿肉卷挂上糊，入油炸至金黄色，熟后捞出，撒上椒盐即成。

【特点】外脆焦，肉鲜嫩。

大葱爆鹿肉丁

【原料】鲜嫩鹿肉 20 克，大葱 100 克，酱油、料酒、姜、香油各 10 克，盐适量，味精 1 克，湿淀粉 15 克，白汤 100 毫升，鸡蛋 1 只（取半只蛋清），猪油 500 克。

【做法】鹿肉切成 1 厘米见方的丁，置碗内调入盐、昧精、鸡蛋清和湿淀粉。葱切成马蹄块，姜去皮切成象眼片。

炒勺置旺火上，加猪油 500 克烧至六成热时，下入鹿肉丁迅速滑开，随即放入大葱，捞出。勺内留底油，投入姜片稍炸，倒进用白汤、味精、盐、料酒、酱油和湿淀粉调好的汁，待汁爆起时，淋上香油即成。

【特点】色泽银红，鹿肉鲜嫩。

鹿　尾

性味，甘，咸，温。

功用：补肾益精，治阳痿、遗精等症。阳盛有热者不能食用。

鹿尾炖鸡

【原料】鹿尾 15～25 克，公鸡 500 克，料酒、酱油、味精、姜、葱各适量。

【做法】鹿尾去掉毛，洗净、切片。公鸡毛去掉，剖出内脏，洗净。

锅内倒入适量水，放入鹿尾片、公鸡及料酒、酱油、味精、姜、葱各适量，置旺火上煮，水沸后，改文火炖至肉熟即成。吃鸡肉喝汤，每周吃 2 次。

【功效】壮命门火，适用于男性命门火衰所致的中老年性机能减退或畏寒吱冷、脱发等。

煨鹿尾

【原料】水发白蘑 200 克，干鹿尾 70 克，冬笋 25 克，盐、味精、料酒、姜、葱、鸡汤、湿淀粉、猪油各适量。

【做法】干鹿尾用开水胀发后，洗净，再下沸水锅中烧 10 分钟捞出，反复洗烫，直至煺尽毛为止。再洗净，用冷水漂半小时，然后放入祸内，加入适量水，置旺火上烧沸，改用文火炖熟。

熟鹿尾顺骨缝剁成短段，白蘑、冬笋切片，放入沸水中焯透。炒锅内放入油，置火上五成热时，将葱、姜炸成金黄色，注入鸡汤，汤煮开后捞出葱、姜，烹入料酒、盐、味精，放入鹿尾、冬笋、白蘑，改用文火煨，最后用湿淀粉勾芡，淋入香油即成。

【功效】补肾壮阳，暖腰脊。适用于腰痛、阳痿、早泄等肾阳虚症。

扒鹿尾白蘑

【原料】熟鹿尾 200 克，蘑菇 200 克，冬笋 20 克，葱、姜、盐，味精、黄酒、猪油、鸡汤、淀粉各适量。

【做法】鹿尾顺骨缝剁小段，蘑菇切两半，冬笋切片，用沸水烫透。鹿尾、蘑菇用热水焯一下，沥干水。

油锅烧热，放入葱、姜炸黄，加入鸡汤，烧沸后，捞去葱、姜，再放入黄酒、盐、冬笋、蘑菇、鹿尾，再烧沸，用文火煨几分钟，用淀粉勾芡，淋上猪油，撒味精即成。

【功效】补肾壮阳，适用于肾阳虚腰痛、阳痿、早泄等症。

鹿 茸

性味：甘、温、无毒。

成分：含鹿茸精，是雄性内分泌素，也含少量卵巢激素样发情物质雌铜等。并含磷酸钙、碳酸钙、胶质及软骨质等。功用：温补下元，生精益血，壮阳健骨。治疗虚劳瘦弱、阳痿、早泄、滑精、子宫虚冷等症。

鹿茸炖鸡

【原料】鹿茸 10～15 克，母鸡 500 克，姜片适量。

【做法】鸡去毛及内脏，洗净。鹿茸切片。

鸡加姜片熬至汤浓，滤去渣滓，撇去浮油，另用锅将鸡汤与鹿片同炖 2 小时即可，每周食 1 次。

【功效】壮命门火，适用于女性命门火衰所致的中老年性宫冷，久不生育，性冷淡，产后贫血，血压过低等症。

牛　鞭

性味：甘、温。
功用：补肾壮阳，可提高性功能，改善性功能障碍。

烩牛鞭

【原料】熟牛鞭 100 克，水发玉兰片 10 克，水发冬菇 5 克，火腿 10 克，盐、味精、料酒、猪油、花椒水、汤、湿淀粉各适量。

【做法】从中间切开牛鞭，去掉内膜，切成薄片，用沸水掉后捞出，王兰片用沸水炉后捞出，玉兰片、火腿也切成薄片，将冬菇切成 2 块。往锅里放汤、王兰片、冬菇、火腿、牛鞭、料酒、盐、花椒水，烧开后放味精，湿淀粉勾芡，盛汤碗。

【功效】补肾壮阳。治阳痿、性功能低下及不孕等症。

冰糖炖牛鞭

【原料】牛鞭 1 具、冰糖 50 克。

【做法】新鲜牛鞭放入冷水中浸泡约半小时，然后洗净，纵切开口，把尿道内膜取出不要，再冲洗数遍，然后将牛鞭投入沙锅内，放入适量清水，置旺火上煮沸，7～8 成熟时取出晾凉，再切成薄片。

铁锅置火上，用冰糖渣与牛鞭片同炒片刻，加适量水，炖到熟烂取出，放入容器内晾凉即成胶冻状，分次切块食用。

【功效】补肾壮阳，涩精。适用于性欲低下、阳痿、早泄、遗精等症。

红烧牛鞭

【原料】牛鞭 1 具，冬菇 50 克，冬笋 50 克，火腿 25 克，陈皮丝 15 克，高汤 300 克，姜、蒜、葱、酱油、盐、胡椒粉、麻油、料酒、湿淀粉各适量。

【做法】牛鞭刮洗干净，撕筋膜，放入水中煮至软烂，捞起，降入卤汁中稍进味，再过油，捞出切厚片。水发冬菇切片。洗净的冬笋切片，用热油炸。原锅留底油，放姜、蒜、陈皮煸炒，放入冬菇、冬笋、牛鞭片、盐、料酒、高汤、酱油，烧开后移至文火，烧至卤汁剩 1/4 时，投入味精、葱丝、火腿末、胡椒粉烧开，淋上麻油、勾芡即成。

【功效】补肾壮阳。适用于肾虚阳痿，性欲低下等症。

麻　雀

性味：甘、温。

功用：状阳益精，暖腰膝，缩小便。煨食或浸酒有温阳补益作用。是治疗阳虚羸瘦、阳痿、早泄及带下的补益食品。

炸麻雀丸子

【原料】麻雀肉 250 克，胡萝卜 50 克，鸡蛋丝 100 克，葱、蒜、红辣椒、熟芝麻面、豆油、盐、酱油、胡椒粉、麻油、味精各适量。

【做法】麻雀去毛和内脏，洗净，连骨带肉剁成泥，然后用胡椒粉、麻油、葱末、蒜末、味精、芝麻面拌匀，待入味后，捏成小丸子，放热油锅中炸熟。再另用锅以葱丝炝锅，加适最水，放入九子，胡萝卜丝、汤和酱油，煨熟放味精，装碗，撒上熟芝麻面、辣椒丝、蛋丝即成。

【功效】温补肾阳。治阳痿、腰膝酸痛、尿频、眩晕等症。

红烧麻雀

【原料】麻雀12只，白糖10克，去皮栗子250克，湿淀粉5克，蒜瓣50克，酱油20克，绍酒25克，味情1克，猪骨汤250克，熟猪油500克（耗50克）。

【做法】麻雀羽毛拔净，剁掉头和脚，用刀从背部剖开掏出内脏，用七成热水洗净后晾干。

炒锅置旺火上，倒入猪油烧到八成热，雀肉和栗子一并下锅，约炸半分钟，半熟时起锅将猪油笆去。炒锅回放于旺火上，锅内过油雀肉和栗子，加上蒜瓣、绍酒、白糖、酱油迅速翻炒5分钟，再倒入骨汤，侍烧沸时改用微火焖半小时，起锅先将蒸汁滗出，然后扣入汤盘。

炒锅置中火烧热，倒入蒸汁煮沸，加入味精，用湿淀粉调稀勾芡，芡汁淋于雀肉和栗子上即成。

【特点】色泽红润，雀肉细腻，栗子松香。

炸铁雀

【原料】麻雀 10 只，油 500 克，精盐 1 克，酱油 15 克，料酒 10 克，葱 20 克，姜 20 克，湿淀粉 100 克，椒盐 10 克。

【做法】麻雀的毛拔掉，抽出气管和食道管，取出内脏洗净，用酱油、葱、姜、料酒、精盐腌渍 10 分钟。

炒勺置火上，加油，烧至八成热时，把麻雀放入碗里挂上淀粉糊，放入油内炸酥，捞出滤去油，码在盘内，椒盐随炸雀一同上桌。

【特点】酥脆香浓。

酱铁雀

【原料】铁雀 20 只，鸡汤 750 克，生菜 250 克，花生油 500 克，京糕酱 100 克，毛姜水 25 克，白糖 20 克，米醋 15 克，糖色少许，酱油 5 克，料酒 15 克，熟猪油 100 克，葱段 25 克，姜块 15 克。

【做法】铁雀去皮、爪，除去五脏后洗净，用酱油和 5 克料酒腌渍好。

炒勺内放入花生油，烧至七成热时，将铁雀入锅炸至微黄色时捞出，等油温上升时，再把铁雀放入，炸酥炸透捞出，控油待用。

炒勺放 50 克熟猪油，加葱、姜煸炒，再放入酱油，煸出香味后，加入料酒、鸡汤、白糖、毛姜水和醋，用糖色调成浅红色，放入铁雀，用文火煨到汤汁渍透雀肉时，改用旺火，淋入 50 克熟猪油翻炒，汁裹匀铁雀后盛入盘中，再用香菜镶边即成。

【特点】酥香味美，鲜嫩可口，是佐酒的佳品。

鸭肝酿煨禾花雀

【原料】禾花雀 5 只，鸭肝 25～50 克，盐、蒜末、料酒、白糖，胡椒粉各适量。

【做法】去禾花雀毛和内脏，洗净，风干。再用盐、蒜末，料酒、白糖、胡椒粉拌匀，腌 1 小时左右，切成片的鸭肝（或鸡肝）塞入腌好的禾花雀肚内，装入炉煨熟即成。

【功效】补肝肾，状元阳，适用于肾亏、阳痿、精稀、夜尿频数等症。

鹌　鹑

性味，甘、平、无毒。
功用：补五脏，益中续气，壮筋骨，耐寒暑，消热。

丁香脆皮鹌鹑

【原料】鹑鹌 10 只，丁香粉 4 克，盐、酱油、香菜、葱、姜、蒜、胡椒粉、辣椒油、味精、熟菜油、白糖、豆粉各适量。

【做法】鹌鹑杀后去毛，从尾部切开掏去内脏，洗净，沥干水分，用竹扦在鹌鹑胸膛内扎若干孔，但不要刺透，再将盐、酱油、胡椒粉、丁香粉、料酒、葱、姜及适量水混合拌匀，倒入鹌鹑胸膛内侵入味，晾干。

用温水、盐、豆粉拌成浆，给晾干的鹌鹑洗皮，每隔 3 分钟洗 1 次，共 3 次。油锅烧热，将热油逐一倒入鹌鹑腹腔内，至其表皮呈脆状为止，切成块，放盘内，浇上辣椒油，撒上香菜，蘸蒜末、麻油、姜末、酱油、白糖、味精等调味食用。

【功效】温中降逆，暖肾助阳，适用于肾虚、阳痿和脾胃虚寒的食欲不振等症。

桂皮烧鹌鹑

【原料】鹌鹑 5 只，桂皮 2 克，奶汤 500 克，料酒、白糖、盐、胡椒粉、熟菜油、干姜、葱段、麻油、淀粉、味精各适量。

【做法】鹌鹑杀死剥皮，从尾部开刀去年脏、脚爪，请水洗净，沥干水分，用料酒、盐浸入味。

油锅烧热，将鹌鹑炸至金黄色，捞出。锅内留少许油把葱、姜煸出香味，倒入奶汤，等汤烧沸，放入炸好的鹌鹑，撇去浮沫，放入料酒、盐、白糖、胡椒粉、桂皮，改文火炖至汤汁收浓，即可将鹌鹑捞出放盘内，弃葱、姜、桂皮，放味精，淀粉芡勾淋在鹌鹑上，浇麻油即成。

【功效】温肾助阳，补益五脏。适用于腰膝冷宿、滑精、早泄和体弱多病，肾阳虚导致的尿频等症。

香酥鹌鹑

【原料】鹌鹑6只，芝麻25克，蛋清2个，黄酒25克，酱油15克，精盐2克，白糖10克，葱姜10克，麻油25克，花椒粉少许，菱粉2克，猪油油1公斤（耗75克）。

【做法】鹌鹑除去内脏、头、脚，洗净，每只斩成4块，用葱、姜、白糖、酱油、黄酒、精盐拌匀，腌渍20分钟。

蛋清、菱粉调成蛋糊，把腌好的鹌鹑块取出，放在蛋糊内浆一浆，再加入少许猪油拌匀。

芝麻下锅炒香后取出，撒在每块浆好的鹌鹑肉上。烧热锅放入猪油，等油温达七成热时，放入鹌鹑炸至金黄色，沥去炸油，再放入麻油、花椒粉即成。

【特点】金黄色，香、酥。

烹鹌鹑卷

【原料】鹌鹑脯肉 150，榛蘑、金针菜、火腿少许，酱油、盐、味精、淀粉、葱、姜、蒜适量。

【做法】鹌鹑脯肉置于盐、酱油、味精、葱、姜、蒜等作料中腌渍。榛蘑、金针菜、火腿等改刀后，也置于作料中腌渍。脯肉裹榛蘑、金针莱和火腿，逐个卷成卷，挂淀粉糊，放在八成热的油锅内炸成金黄色，捞出，淋上清汁即成。

【特点】皮酥馅香，别具风味。

焦熘鹌鹑肉

【原料】鹌鹑脯肉 200 克，湿淀粉 100 克，葱，姜、蒜末各 5 克，盐适量，味精 1 克，料酒、香油各 5 克，酱油 10 克，米醋 3 滴，鸡汤 75 毫升，猪油 1 公斤。

【做法】鹌鹑肉用清水浸泡 1 小时捞出，切成滚刀块，加适量的盐、湿淀粉调匀。

炒勺置旺火上，加入猪油，烧至八成热时，鹌鹑肉逐块入油后，即改文火，焖炸 2 分钟捞出，将鹌鹑第 2 次入油锅，炸 1 分钟左右，待色呈金黄色时，将油漏出，留底油，投入葱、姜、蒜末，炸出香味，加入鸡汤、料酒、味精、盐、酱油、米醋及湿淀粉调好的汁，待汁瀑起时，淋上香油即成。

【特点】色泽银红，外焦里嫩，味道请鲜。

五香鹌鹑

【原料】鹌鹑 9 只，香菜 1 克，秦油 1 公斤，辣椒 40 克，葡萄酒 3 克，白糖 3 克，番茄酱 50 克，生姜 2 片，味精 5 克，花椒粉 1 克，麻油 10 克，咖喱油 10 克，精盐 5 克，柠檬 2 片，鸡汤 300 克，鹌鹑蛋 10 个。

【做法】鹌鹑褪毛，从背部入刀剖开，挖去内脏洗净，头脚留用，鹑蛋煮熟去皮。

炒锅烧热下素油，烧至八成热，将鹌鹑下锅炸 2 分钟起锅沥油。

原锅留底油烧热，将葱姜、番茄、咖喱油先煸炒，然后放入鹌鹑、柠檬、葡萄酒、辣椒油，撒上花椒粉起锅。

鹌鹑出锅后晾凉，切成 2 片，拼成原形，装上头脚，摆入圆盘内，中间摆放鹑蛋，周围摆放香菜，淋上原汁即可。

【特点】鲜香味浓，甜酸辣咸，佐酒下饭皆宜。

五缕鹌鹑丝

【原料】鹌鹑脯肉 200 克，冬笋、黄白蛋糕、青红椒占 50 克，白汤 150 毫升，味精 1 克，盐适量，料酒、鸡油各 10 克，湿淀粉 5 克，鸡蛋清 1 个，猪油 500 克（耗 50 克），葱丝、姜丝各 5 克。

【做法】鹌鹑脯肉用清水浸泡 2 小时，洗净捞出切成丝。青红椒、冬笋、黄白蛋糕分别切成丝。

鹌鹑脯肉丝放碗内加入鸡蛋清、盐、味精和湿淀粉，拌勺上浆。白汤加入味精、料酒、精盐和湿淀粉调成汁。

炒勺置旺火上，加入猪油烧至二成热时，下入鹌鹑丝迅速滑开，投进青红椒丝、冬笋丝、黄白蛋糕丝滑开，沥出余油放葱姜丝翻勺，倒入调好的汁，等汁瀑起时，淋入鸡油即成。

【特点】五色相间，赏心悦目。

炒鹌鹑丝

【原料】鹌鹑脯肉 200 克，冬笋 50 克，鸡蛋清 3 个，味精 1.5 克，盐适量，料酒、香油、盐、姜丝各 10 克，白汤 50 毫升。

【做法】鹌鹑肉用凉水泡 2 小时，去除血污，捞出剁成茸，盛于碗内，调入鸡蛋清搅匀，再加味精 0.5 克与盐、猪油和白汤搅匀。另将冬笋切丝入汤水汆一遍。

炒勺置火上，加入猪油烧热，投入葱姜丝稍炸，倒进冬笋丝煸炒 1 分钟，下入鹌鹑丝，翻炒，再加盐、味精、料酒搅炒，淋入香油即可。

搅拌鹌鹑茸时加白汤要适量，汤多蒸不成形，切不成丝，加少则质老。

【特点】色泽银白，鹌鹑丝鲜美入味，冬笋脆嫩。

鸭　肉

性味：甘、成、凉、无毒。
成分：含蛋白质、脂肪、维生素类及钾、纳、氯、钙、磷、铁等。
功用：滋阴除热，补虚消肿。脾胃阳虚，外感初起与腹泻者不宜食。

核桃鸭子

【原料】核桃仁 200 克，荸荠 150 克，老鸭 500 克，鸡泥 100 克，油菜末、葱、姜、盐、蛋清、味精、料酒、玉米粉、花生油各适量。

【做法】鸭去毛，内脏洗净，放入沸水中汆一下，捞出装入盘内，加入葱、姜、盐少许，上展蒸熟取出去骨，切成两块，另用鸡泥、蛋清、玉米粉、味精、料酒、盐调成糊，再把核桃仁、荸荠剁碎后放入糊内，淋在鸭子内膛里。

炒锅置火上，倒入花生油，放入鸭子炸酥，捞出切成条块，摆在盘内，撒些油菜末即成。

【功效】补肾固精，温肺定喘，润肠。适用肾虚咳嗽、阳痿、大便秘结、肾虚不淋等症。

银耳炖鸭

【原料】银耳 30 克，鸭 500 克，盐、酱油、味精、黄酒等备适量。

【做法】鸭去毛及内脏，洗净，放入沙锅内，再放入泡发好的银耳，倒入适最清水，置旺火上烧沸，改文火烧至肉烂熟时，放入盐、将油、黄酒、味精，稍炖即成。

【功效】补益气血，固精。适用于遗精腰痛、气力不足和病后虚弱，心悸健忘等症。

生煨鸭块

【原料】鸭肉 750 克，姜末 1 克，去皮栗子 250 克，味精 1 克，高梁酒 50 克，清汤 400 克，白糖 10 克，熟猪油 600 克（耗 100 克）酱油 15 克，湿淀粉 10 克。

【做法】鸭肉大骨剔除，放入开水锅稍余取出，切成四方形块。栗子下油锅炸熟，捞起等用。

炒锅置旺火上，舀入猪油 15 克烧至七成热，先放入姜末、白糖、酱油、高粱酒，稍炒出味，随即放入鸭肉块，加入清汤 100 克迅速翻炒 3 分钟，待汤汁欲干时再泼入清汤 100 克，继续翻炒至鸭块呈现金黄色。将炒锅移在微火上，加入 200 克清汤和炸熟的栗子，加盖煨 10 分钟，加入味精，用湿淀粉调稀勾芡，煮沸时颠味两下装盘即成。

【特点】菜色淡黄，鸭肉嫩滑，醇厚鲜美。

白扒鸭条

【原料】熟鸭 350 克，精盐、料酒、葱、姜未、味精、蒜苗、淀粉、花生油、清汤各适量。

【做法】填鸭脯肉切成长 10 厘米、宽 1.6 厘米的条。

锅置火上，先用油沧锅，倒入葱美未偏香，烹入料酒、清汤，将鸭条皮面向下整齐推入锅内，烧沸后移文火煨焖 2 分钟，至透味移旺火颠锅勾芡，淋入鸡油，撒上蒜苗段即成。

【特点】色泽白亮，味鲜肉烂。

清蒸鸭子

【原料】填鸭 1 只，玉兰片、香菇、豌豆苗各适量，蛋皮 1 张，鸡茸 25 克，精盐、味精、料酒、葱姜、清汤各适量。

【做法】填鸭漂洗干净，煮熟捞出，腹部向下置案上，将腿翅及背划开去净全脊。鸭曲卷入蒸盆中铺平（腹部向下，刀口向上），抽出鸭脯撕成条枚原处，鸭架小骨置鸭身上，添原汁，加精盐、料酒、葱段、姜片，入笼屉蒸 20 分钟出锅，拣出葱姜。

锅置火上，滗入汤汁，加玉兰片、香菇、味精，撇去浮沫，同时将鸭扣入汤碗（腹部向上），将汤浇人汤碗内（汤和鸭持平），豌豆苗摆在鸭身两边。

蛋皮内包入鸡茸，上笼蒸熟切片，在鸭身上摆成梅花形即可上桌。

【特点】外观雅致，汤浓味鲜，肥而不腻。

糟鸭片

【原料】净熟肥鸭 500 克，白糖 15 克，红糟 50 克，五香粉 0.5 克，白酱油 15 克，芝麻油 0.5 克，干淀粉 75 克。

【做法】熟肥鸭去头、脚、翅，切成 5 块放在小盆里，加入糖、红糟、五香粉、绍酒、白酱油、味精，浸渍 30 分钟，放进于淀粉中调匀。

炒锅置旺火上，放入熟猪油，烧至六成热时，将鸭块下锅炸酥后，倒进漏勺沥去油，再将鸭块放在熟砧板上切成片，装在盘上，淋上芝麻油，盘边饰配香菜即成。

【特点】菜色淡红，外酥里嫩，糟味醇香，别具风味。

炸溜烧鸭片

【原料】熟鸭 500 克，净冬笋 15 克，鸭蛋 1 个，芥菜茎 15 克，胡萝卜 5 克，水发香菇 2 朵，蒜末少许；面粉 100 克，白酱油 25 克，湿淀粉 10 克，芝麻油 1 克，白糖 15 克，绍酒 10 克，香醋 15 克，骨汤 100 克，味精 2.5 克，熟猪油 500 克（耗 75 克）。

【做法】熟鸭剔去硬骨横直切成 4 块，放在小盆内，加入白酱油 10 克、糖 5 克、味精 1 克、绍酒，腌渍 5 分钟，把鸭蛋磕在碗内，用筷子打散，加入面粉调成蛋糊，然后将鸭肉放进蛋糊中拌匀，冬笋、胡萝卜、芥菜茎、香菇全部切片。

炒锅放旺火上，下入熟猪油烧至七成热时，把挂匀蛋糊的鸭肉下锅炸至全黄色时倒进漏勺沥去油，然后放在熟砧板上，斜切成 6 毫米厚片，在盘中叠成瓦片状。

锅中留余油 15 克，放在中火上，下蒜末、芥菜茎、冬笋、胡萝卜、香菇，煸炒后加入骨汤、酱油 15 克、味精 1.5 克、糖 10 克、绍酒、香醋，用湿淀粉勾荧，浇在鸭肉上，滴上芝麻油即成。

【特点】色呈五彩，造型美观，肉嫩酥香，味美可口。

芽姜炒鸭片

【原料】净鸭脯肉 250 克，嫩姜 25 克，冬笋 100 克，水发香菇 3 朵，葱白 4 根，鸡蛋清 1 个，绍酒 15 克，白酱油 10 克，上汤 50 克，湿淀粉 5 克，干淀粉 15 克，香醋 15 克，味精 1 克，熟猪油 500 克（耗 75 克）。

【做法】鸭肉切成长 4.5 厘米、宽 2.5 厘米的薄片，嫩姜洗净切成薄片，冬笋团成长 3 厘米、宽 2 厘米薄片，香菇切片，葱白切成马蹄式薄片。

鸭肉片放在碗里，用蛋清和干淀粉抓匀，嫩姜用醋浸腌 1 分钟，取出提干抖松，白酱油、味精、绍酒、上汤和湿淀粉调匀在碗中待用。

炒锅置旺火上，下熟猪油烧到五成热，将挂匀蛋清糊的鸭片下锅，用筷子拨散，炸成白色时倒进漏勺，沥去油。

炒锅留余油 15 克，放在中火上，先下嫩姜略偏，再加冬笋、葱白、香菇，倒入碗中调料和鸭片一起翻炒几下，起锅装在盘里即成。

【特点】色泽洁白，肉嫩味荤，清鲜爽口。

酥皮鸭卷

【原料】鸭内 150 克，猪五花内 200 克，水发虾干 15 克，水发香菇 2 朵，鲜鱼肉 50 克，豆腐皮 150 克，葱白珠 50 克，去皮荸荠 100 克，鸭蛋 2 个，蒜米 15 克，面粉 40 克，白糖 1 克，芝麻酱 50 克，芝麻油 50 克，白酱油 30 克，干淀粉 125 克，味精 5 克，熟猪油 500 克（耗 50 克）。

【做法】鸭内、五花肉、鱼内、虾干、香菇、荸荠切成小丁块，一并放在小盆内，加入葱珠 35 克、酱油 15 克、味精 2.5 克、干淀粉 25 克、鸭蛋 1 克，调勺成馅料并分成 6 份。将鸭蛋 1 个打散在碗中，加面粉搅成蛋面糊，将豆腐皮切成 6 张长 17 厘米、宽 10 厘米的片，铺在案子上，每张豆腐皮放上一份馅料，用于卷成圆筒形，用蛋面糊抹密按口，装在盘上放进笼屉中用旺火蒸熟取出晾凉，再放入干淀粉中滚匀。

炒锅置旺火上，下熟猪油烧热时，将鸭卷下锅炸 8 分钟，倒入漏匀沥去油，鸭卷放在熟砧板上，切为斜形片装在盘上。

芝麻酱、芝麻油、15 克白酱油、2.5 克味精、糖及 15 克葱珠、葱末调拌后浇在酥皮鸭卷上，盘边饰配时菜即成。

【特点】色彩美观，肉嫩皮酥，味美可口。

鸭肉海参汤

【原料】鸭肉 250 克，海参 50 克，食盐、味精适量。

【做法】将鸭肉团片，海参水发后切薄片，共入锅中加水适量煮汤，入食盐、味精即成。

【功效】海参能补肾益精，养血润燥。鸭肉与之同用，具有讣肝肾、强身体之功。精血耗损，症见眩晕耳鸣，腰酸乏力，梦遗滑精，小便频数。

酥皮夹心鸭

【原料】熟鸭脯肉 400 克，鸭蛋 2 只，猪肥膘肉 100 克，葱末 5 克，姜末 2 克，面粉 100 克，味精 1.5 克，精盐 1.5 克，白糖 5 克，高粱酒 5 克，熟猪油 500 克（耗 100 克）。

【做法】将鸭脯肉先切成 12 块长 4 厘米、宽 8 厘米的厚片，每块每片成连接着的两片，肥膘肉切成长 4 厘米、宽 3 厘米的薄片 12 块，一并放在碗里，用精盐、姜末、葱末、糖、味精、高粱酒腌渍 5 分钟，将每片鸭脯肉摊开盘中，中间夹 1 片肥膘肉。鸭蛋打入碗中，打散，调入面粉、猪油（10 克）拌匀。

炒锅置旺火上，下熟猪油烧到八成热时，夹心鸭脯肉放入蛋面糊中蘸匀，再下锅炸至呈金黄色时捞起，最后用冷猪油淋一淋装在盘里，盘边饰配时鲜青菜和 1 小碟什锦酱即成。

【特点】色呈金黄，外酥内嫩，味美醇香。

鸡　肉

性味：肉甘、咸、平。
成分：含丰富的蛋白质、脂肪、维生素 B1、B2、维生素 E 钙、磷、铁等。
功用：温中益气，补精添髓。治久病体虚、产后亏损、阳痿等症。

核桃仁鸡丁

【原料】鸡肉 750 克，核桃仁 90 克，鸡蛋 8 个，盐、料酒、味精、姜、葱、水豆粉、清汤备适量。

【做法】鸡肉剁成小了，核桃仁去皮，姜、葱、蒜切成小片，鸡丁用盐、料酒、胡椒面、鸡蛋清、湿淀粉调匀拌好。用盐、味精、白糖、胡椒面、麻油、鸡汤对成汁，将核桃仁用温油炸透。

铁锅置火上，烧热后放入猪油，投入鸡丁滑透，捞出。再将铁锅里放入热油，放入葱、姜、葱煸炒，鸡丁下锅，接着把对好的汁倒入锅内，放入核桃仁炒匀即成。

【功效】温肾补阳，润肠通便。适用于畏寒肢冷、尿频、遗精及头晕眼花、大便干燥等症。

八宝布袋鸡

【原料】净鸡 750 克，猪蹄筋 50 克，熟猪肚 50 克，猪舌 50 克，火腿内 50 克，熟莲子 50 克，熟鸭舌 50 克，熟鸭肫 50 克。水发香菇 50 克，白酱油 15 克，味精 5 克，绍酒 75 克，上汤 500 克。

【做法】鸡脱去全身骨骼，洗净沥干。猪蹄筋、莲子、猪肚、猪舌、火腿、鸭肫、鸭舌、香菇均切成丁块，一并放在小盆里，加入味精、绍酒拌成馅料，从鸡颈处填入馅料，用线密缝切口，排在瓷盆中，加入上汤、白酱油、味精，绍酒，加盖，放进笼屉用旺火蒸 2 小时，取出去线即成。

【特点】汤清味美，质嫩荤厚，芳香可口，营养丰富。

炸溜童子鸡

【原料】鸡内 250 克，荸荠 75 克，葱白 2 根，蒜瓣 3 粒，白糖 15 克，香醋 15 克，鸡汤 50 克，酱油 18 克，干淀粉 15 克，湿淀粉 10 克，芝麻油 2.5 克，绍酒 75 克，熟猪油 750 克（耗 75 克）。

【做法】在鸡肉的肉面上剞 8 毫米宽的斜十字花刀，再切成长 2 ;5 厘米、宽之厘米的块，荸荠去皮，大的切成 4 块，小的切片。葱切长股，蒜切细未，鸡肉同荸荠用酱油（2.5 克）、绍酒（10 克）腌浸 5 分钟，再加入干淀粉抓匀。酱油（15 克）、鸡汤、绍酒（65 克）、白糖、香醋、葱段、蒜未、湿淀粉、芝麻油调在碗中，拌成卤汁待用。

炒锅置旺火上，下熟猪油烧到八成热时，将鸡肉、荸荠下锅炸 2 分钟至呈深黄色时滗去油。将原锅放回到旺火上，倒人卤汁翻炒几下，起锅装盘即成。

【特点】菜呈黄色，外酥内嫩，酸甜爽口。

烧鸡罐

【原料】净肥鸡 1 公斤，鲜虾仁 150 克，水发香菇 25 克，火腿肉 50 克，鸡蛋 2 个，洋葱 25 克，酱油 2.5 克，面粉 50 克，面包粉 50 克，干淀粉 10 克，盐 2.5 克，胡椒粉 1 克，味精 2.5 克，熟猪油 500 克（耗 50 克）。

【做法】鸡的头、脚、翅切下，鸡身切片，剔除全部骨头，用刀将鸡肉片成二大薄片，平排在盘上，涂上味精水（1 克）、盐水（1 克），再撒上干淀粉（5 克）。

虾仁、火腿、香菇、洋葱、碎鸡肉一并剁成细未放在碗中，加入精盐（1.5 克）、味精（1.5 克）、胡椒份、干淀粉（5 克）拌成馅，分成 2 份，分别铺在两大片鸡肉上，卷成圆筒状，包上净纱布，放进笼屉用旺火蒸熟取出，去布晾凉，头、脚、翅用酱油抓匀，鸡蛋打散。

炒锅置旺火上，下熟猪油烧到六成热时，头、脚、翅下锅炸熟捞起，将鸡卷滚匀面粉，再酸匀蛋液，滚匀面包粉，下锅炸至呈金黄色时，倒人漏勺沥去油，鸡卷放在熟砧板上切成 6 毫米厚的 24 片，排在盘上形如鸡身，再拼上头、脚、翅，盘边饰配时鲜青菜即成。

【特点】色呈金黄，皮酥肉香，肉嫩荤润，味爽略辣。

脆皮鸡

【原料】净肥鸡 1 公斤，绍酒 25 克，生姜 2 片，葱段 25 克，花椒 8 粒，麦芽糖 50 克，骨汤 250 克，精盐 2.5 克，熟猪油 1 公斤（耗 100 克）。

【做法】鸡洗净沥千，同精盐、绍酒、葱、姜、花椒一起下锅，加骨汤烧至七成熟后取出晾凉。麦芽糖放在碗中加适量水搅匀，抹在鸡的全身，凉干再抹 1 次。炒锅置旺火上，下熟猪油烧到六成热时，将鸡下锅炸至呈金黄色时，倒进漏勺沥去油，鸡放在熟砧板上，先切下头、脚、翅，再将鸡身切片，然后切成长 3 厘米、宽 1.5 厘米的块，排在盘中，再拼成全鸡型，盘边饰配时鲜青菜。添放甜超碟佐食。

【特点】金黄，皮酥脆，肉嫩润，味荤美，营养丰富。

醉糟鸡

【原料】净母鸡 1 只，白萝卜 400 克，辣椒 1 只，红糟 75 克，味精 7.5 克，五香粉 1 克，绍酒 125 克，白糖 75 克，香醋 50 克，高粱酒 50 克，鸡汤 75 克，精盐 10 克。

【做法】鸡洗净去脚爪，在膝部用刀稍拍一下，放进 1.5 公斤开水的锅中，用文火煮 10 分钟，不待水沸，即将鸡翻身再煮 10 分钟，待膝部露出腿骨时，捞起晾凉。鸡身切成 4 块，留下鸡脚鸡头劈片，翅膀切成 2 段，一并放入小盆中，加味精（8 克）精盐（5 克）、高粱酒调匀，密封腌渍 1 小时翻一翻，再腋 1 小时后，将味精（4.5 克）、精盐（5 克）、红糟、五香粉、绍酒、白糖（35 克）、鸡汤混合搅匀，倒入再煮 1 小时，拨开红糟浮沫，轻轻取出鸡肉放在砧板上，切成 2.5 厘米长、1.2 厘米宽的片，排在盘上，拼成全鸡形状。

白萝卜洗净、去皮，切成长条，每条相对两面剞十字花刀成棱衣萝卜，浸在盐水中 30 分钟去苦水后，洗净捏干，辣椒切丝放在碗中，加白糖（40 克）、香醋调匀，再放入棱衣萝卜浸渍 20 分钟，取出沥干汁，放在鸡肉两边即成。

【特点】菜呈红色，质地软嫩，荤厚鲜美。

红糟鸡

【原料】净嫩鸡 1 只（750 克），葱白 2 根，红糟 75 克。味精 0.5 克，生姜末 0.5 克，绍酒 125 克，白糖 25 克，虾油 25 克，芝麻油 0.5 克，骨汤 500 克，熟猪油 50 克。

【做法】鸡切去头、脚，从背部切开，再切成 4.5 厘米见方块。

炒锅放在旺火上，放入猪油烧到六成热时，加入红糟、白糖（10 克），略煸，再放入鸡块炒一下，移锅置中火上，加葱、姜、味精、骨汤、虾油、白糖（15 克）、绍酒，煨熟，去葱、姜，淋上芝麻油，起锅装在汤碗里即成。

【特点】淡红色，荤润，芳香，清甜爽口。

八块鸡

【原料】净肥母鸡 1 只（700 克），葱丝 15 克，白糖 25 克，胡椒粉 0.25 克，五香粉 0.25 克，味精 5 克，绍酒 25 克，芝麻油 5 克，酱油 25 克，香醋 25 克，白汤 50 克，熟猪油 1 公斤（耗 150 克）。

【做法】鸡洗净沥干，涂上酱油（10 克）、酒（10 克）。挂在阴凉处晾至稍干，葱白切成丝。炒锅放在旺火上，下熟猪油烧至八成热时，将晾干的鸡下锅炸 5 分钟，倒入漏勺沥去油。锅中留余油（15 克），放在中火上，将鸡下锅，加入酱油（15 克）、白汤、绍酒（15 克）、味精、五香粉、白糖、胡椒粉、香醋，煮 1 分钟，取出熟鸡放熟砧板上，硬骨切碎铺放盘上，先将鸡头、脚、翅切下，后将鸡肉切成长 1.5 厘米、宽 1 厘米的块，鸡皮向上整齐地排在鸡骨上，拼上头、脚、翅，煨汁加麻油浇在鸡肉上，盘边撒上葱丝即成。

【特点】色彩美观，味美爽口，酥嫩香润，营养丰富。

日照芙蓉鸡

【原料】净嫩母鸡 1 公斤，鸭蛋清 5 个，葱白 2 根，火腿 1 片，芥菜 1 条，味精 1.5 克，水发香菇 1 朵，生姜 1 片，绍酒 50 克，精盐 5 克，上汤 400 克。

【做法】从鸡脊到尾端切入翻开，放进沸水锅中汆一下，再用清水洗净，鸡胸脯朝下装在钵中，加上汤、盐，酒、姜、葱白，放进笼屉用旺火蒸 2 小时，滗出鸡汤，剔去鸡骨，将全鸡翻在瓷盆中。

鸭蛋清打匀，冲进鸡汤，加盐、味精，倒入鸡肉上，放进笼屉用中火蒸 5 分钟取出即成芙蓉鸡。火腿切成直径 4 厘米左右的一片，放在芙蓉面中心，形似太阳，葱（1 根）、香菇、芥菜心入沸水锅中余熟，装饰在芙咎上，剩余的鸡汤调入味精煮沸，浇在芙蓉上即成。

【特点】芙蓉洁白，肉嫩味清，滋味适口。

荷叶米粉鸡

【原料】净鸡肉 375 克，米粉 150 克，绍酒 15 克，面酱 15 克，猪肥膘肉 150 克，荷叶 6 张，白糖 15 克，五香粉 0.5 克，酱油 15 克。

【做法】鸡肉、肥膘肉分别切成长 6 厘米、宽 8 厘米的长方形片，一并放在小盆里，加入酱油、面酱、五香粉、绍酒、白糖，抓匀腌渍 2 分钟，拌入米粉搅匀。

荷叶用温水洗净，擦干水分，切成 12 厘米的四方片 12 张，每张分别放上鸡肉，肥膘肉各 1 片，包好装在扣碗内，放进笼屉用旺火蒸 30 分钟取出，翻在盘中即成，食时去叶。

【特点】色呈棕色，肉嫩软润，味荤美。

鸡茸金丝笋

【原料】净鸡脯肉 125 克，净冬笋 250 克，猪肥膘肉 75 克，鸡蛋清 6 只，熟火腿 25 克，精盐 1.5 克，鸡汤 250 克，湿淀粉 10 克，味精 5 克，熟猪油 125 克。

【做法】冬笋切成长 4.5 厘米细丝，鸡脯肉、肥膘肉用刀背剁为肉茸。鸡蛋清放在碗中，调入精盐、味精、湿淀粉搅匀，加放肉茸再拌成鸡茸糊。

鸡汤、金丝笋倒入锅中，用微火煨 20 分钟至鸡汤全部被全丝笋所吸收，装在鸡茸糊碗中拌匀。

炒锅放在武火上，下熟猪油烧到八成热时，倒入拌匀的冬笋、鸡茸糊，炒 3 分钟起锅装在盘上，撒上火腿米即成。

【特点】颜色金黄，质地松软，鲜润爽口，别具风味。

龙马童子鸡

【原料】虾仁 15 克，海马 10 克，小公鸡 500 克，料酒、盐、姜、葱、水豆粉、清汤、味精各适量。

【做法】子公鸡去毛和内脏，洗净备用。温水洗净海马、虾仁，用清水泡 10 分钟，撒放在鸡肉上，加入葱、姜和清水适量，上笼蒸熟。拣去葱、姜，放入味精、食盐，将豆粉勾的艾汁浇在鸡上即成。

【功效】温肾壮阳、益气补精。适用于阳痧、早泄、小便频数及崩溃带下等症。

果莲炖乌鸡

【原料】乌鸡 1 只，莲肉 15 克，白果 15 克，糯米 15 克，胡椒 3 克，葱、姜、酱、盐各适量。

【做法】鸡去毛及内脏，洗净。住鸡腹腔内放入白果、莲肉、糯米、胡椒，缝合好，口朝上放入沙锅内，倒入适量清水及葱、姜、酱、盐各适量，炖熟即可。

【功效】补肾涩精，活血调经。适用于男子遗精、白浊及妇女赤白带下。

韭　菜

性味：辛、微酸、涩、温、无毒。

成分：含挥发油、蛋白质、脂肪、糖、胡萝卜素、维生素 B、C 及钙、磷、锰、钾等。

功用：温补肝肾，助阳固精。熟食治肾阳虚寒的阳痿、遗精、腰膝酸软及遗尿、白浊、白带等症。

韭菜炒羊肾

【原料】韭菜 100 克，羊肾 1 个，料酒 1 匙，食盐、味精、酱油、植物油适量。

【做法】韭菜洗净切段，羊肾洗净去筋膜切片。油锅置火上，待油热后下入羊肾片，翻炒 2 分钟，加入料酒、食盐、酱油，后入韭菜，炒熟调入味精即成。

【功效】补肾壮阳，益精髓。对治疗阳痿早泄、腰膝酸软、畏寒肢冷、精神萎靡、小便清长、宫冷不孕等症有一定疗效。

忌食寒凉性食物，性功能亢进者不宜食。

青虾鸡蛋炒韭菜

【原料】青虾 250 克，鸡蛋之只，韭菜 100 克，植物油、黄酒、姜丝、醋、盐、味精各适量。

【做法】洗净青虾、韭菜，均团段，鸡蛋磕入碗内，打匀备用。炒锅置火上，倒入植物油，油热后，倒入鸡蛋汁、青虾煸炒，淋入黄酒，撒入盐、醋、姜丝，再放韭菜和味精，稍煸炒即成。

【功效】壮阳益肾，适用于年老体衰，房事虚弱，宫冷不孕症。

韭菜盒

【原料】富强粉 650 克，猪肉 250 克，非菜 250 克。料酒、酱油、盐、味精、水淀粉、秦油少许。

【做法】韭菜洗净、沥水、晾干，切成小段。猪肉洗净、沥水，切成碎未。炒锅置中火上，放入少许素油，待油温达到七成热时，将猪向未下锅，煸炒几下，放入料酒、酱油、盐、味精，加少许清水，勾少许芡，装入盘内，冷后放入韭菜，拌勺成馅。

将面粉和好，揉透，做成 30 个面剂，擀成小碗口一样大的皮子。在面皮上摊肉馅，上面再盖一张面废，用小碗将面压一下，使两张面皮合在一起，做成韭菜盒生坯。

炒锅置小火上，锅热后放入韭菜盒生坯，烧至两面呈金黄色时，即可。

【特点】香脆可口。

拌韭菜

【原料】韭菜 150 克，白粉皮 100 克，红粉皮 50 克，麻酱 35 克，精盐 5 克，醋少许。

【做法】韭菜切成 3 厘米长的小段，粉皮切成 5 毫米宽、6 厘米长的条。韭菜、红白粉皮分别用开水汆一下，用凉开水过凉，控干、装盘。麻酱内放盐，用凉开水调开，浇在盘内，浇上醋即成。

【特点】红白绿色，香美适口。

韭黄炒虾丝

【原料】鲜大虾肉 300 克，嫩韭黄 150 克，葱 40 克，姜 20 克，精盐 2 克，酱油 5 克，味精 3 克，料酒 5 克，花生油 60 克，高汤 30 克，芝麻油 15 克。

【做法】鲜大虾肉洗净控净水分，由脊背片开至肚里，不要片断，抽去虾筋，使虾成为一个片，然后把虾切成细丝备用。嫩韭黄洗净控净水分，切 2 厘米长的段，葱洗净切丝，姜去皮洗净切丝。净炒勺内加花生油 60 克，烧热时加葱、姜丝炝锅。炸出香味后，加上虾丝煸炒 2～3 秒钟，加上料酒一烹，随即加上精盐、酱油、高汤稍一炒，放入韭黄，急火炒 4～5 秒钟，淋上芝麻油，加上味精搅匀即成。

韭菜炒河虾

【原料】韭菜 150 克，鲜河虾 250 克，食盐酱油少许，麻油适量。

【做法】韭菜切段，河虾沥去水。炒锅置火上，倒入府油，热后，将韭菜段、河虾入锅内，煸炒至熟后，加入食盐、酱油调味即成。

【功效】补肾壮阳，缩尿固精。适用于肾虚、阳痿、早泄、小便频数。忌食寒凉食物。

泥鳅煮韭菜籽

【原料】泥鳅 250 克，韭菜籽 50 克，盐少许。

【做法】去掉泥鳅内脏，洗净。韭菜籽洗净后用纱布捆包，加少许盐，放入锅中，倒入 500 毫升清水，用文火煮至水剩一半时即成。

【功效】固精助阳，适用于阳痿、遗精等症。

甲　鱼

性味：甘、平、无毒。
成分：含蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、铁、维生素 A、尼克酸、动物胶、角蛋白、碘、维生素 D。
功用：滋阴凉血，益气补虚。熟食益气血，补虚损、中气消耗所致的羸弱无力，气虚喘促者宜食。
外感实热证，脾胃阴虚及寒湿内盛者忌食。

红烧甲鱼

【原料】甲鱼 1.3 公斤，猪条肉 100 克，水发香菇 25 克，净冬笋 50 克，生姜 1 片，蒜瓣 50 克，葱白 25 克，酱油 35 克，味精 5 克，绍酒 150 克，白糖 15 克，湿淀粉 10 克，骨汤 500 克，芝麻油 1 克，花生油 750 克（耗 50 克）。

【做法】甲鱼头用钳子拔出斩去，沥尽血。然后从腿部剖进，去壳膜、内脏，洗净，切成 8 厘米见方块。鱼裙另放碗里。猪条肉切厚片和甲鱼肉放在碗里，用酱油 10 克、味精腌渍 2 分钟.冬笋切成长 3 厘米、宽 1.5 厘米、厚 3 毫米的片。蒜瓣去头、尾，葱白切段备用。

炒锅置旺火上，下花生油烧到七成热，放入条肉、甲鱼肉、蒜瓣、冬笋，炸至六成熟倒进漏勺沥去油。炒锅置微火上，放进骨汤，铺上竹箅，将甲鱼肉、条肉、甲鱼裙、香菇、笋片、蒜瓣、葱、姜排在竹箅上，加入酱油、绍酒、味精、白糖、芝麻油，煨至烂熟时起箅装在汤盘里，去葱、姜，条肉拣出另用。余汁勾芡成粘汁浇在甲鱼上即成。

【特点】菜紫色，内脆嫩，带酸辣，鲜香可口。

甲鱼鹑蛋

【原料】甲鱼 1 公斤，鹤鸹蛋 12 个，猪油 1 公斤（耗 150 克），猪排骨汤 1 公斤，味精 1 克，湿淀粉 15 克，精盐 5 克，胡椒粉 0.5 克，蒜头 25 克，葱段 25 克，姜片 10 克。

【做法】甲鱼杀后去头、脚、壳、内脏，洗净后切成 4 厘米见方块。炒锅置旺人上，倒入猪油，烧至五成热，下甲鱼块，约炸 3 分钟捞出。原炒锅倒去余油后，置旺火上烧热放入葱段、姜片、蒜头，稍炒后加排骨汤、精盐、味精，烹佛，将甲鱼、鹑蛋下锅，加盖焖烧半小时，待汤汁稠浓，甲鱼熔烂时，放入葱段，湿淀粉调稀勾芡，淋入熟猪油 50 克，起锅盛盘，撒上胡椒粉即成。

【特点】软滑味美，汁稠浓鲜，鹑蛋如玉珠，相映成趣，朴实高雅。

霸王别姬

【原料】甲鱼 1 只（500 克），母鸡 1 只（1 公斤），蛋松 50 克，蛋皮 1 张，植物油 1 公斤（耗 150 克），猪油 50 克，麻油 25 克，酱油 100 克，精盐 10 克，白糖 50 克，料酒 25 克，味精 2 克，胡椒粉 2 克，湿淀粉 50 克，葱段 25 克，姜片 20 克，八角 25 克，大葱 50 克。

【做法】鸡去内脏，鸡心、鸡肝、鸡肫塞入鸡腹保持原形，下沸水中煮 5 分钟捞出，沥干水分，用精盐，料酒抹匀鸡身。八角用净纱布包紧填入鸡腹内。锅放旺火上，加植物油，烧至八成热，鸡下锅炸成金黄色，捞出放入钵内。碗内放煮鸡原汤，下精盐、酱油、味精、白糖、胡椒粉调成卤汁，取 3/4 倒入鸡钵内，连钵蒸 2 小时取出，拣出八角纱包。甲鱼用沸水烫杀，揭去甲羔，去掉内脏，保留裙、肫、肝，腿去外膜，刮净黑皮，加入剩余卤汁和葱段、姜片，盖上甲盖，放入另一钵内，蒸 1 小时，去葱段、姜片。

蒸好熟鸡摆在盘的一端，撒上蛋松。盘的另一端摆甲鱼，用蛋皮蒙在甲龟而上，一并入笼蒸 10 分钟取出。

锅置火上，放入猪油、味精、精盐、胡椒粉，滗入蒸鸡汁和蒸甲鱼汤汁烧沸，用湿淀调匀勾薄芡，浇在鸡和甲鱼身上，淋入麻油即成。

【特点】色泽鲜亮，味美鲜香，卤汁醇厚，意味深长。

黄焖甲鱼

【原料】活甲鱼（100 克），猪五花肉 150 克，蒜苗 50 克，猪油 150 克，绍酒 15 克，胡椒粉 1 克，酱油 30 克，精盐 7.5 克，淀粉 25 克，葱段 5 克，姜汁 2 克。

【做法】甲鱼宰杀洗净，剁成 2 厘米见方的块，猪内切成 3.3 厘米见方的薄片，蒜苗切成 3.3 厘米长的段。

锅内下清水 1 公斤，置旺火上烧沸，甲鱼块投入沸水内煮 2 分钟，除去血腥，用清水漂净沥干。

原锅烧热下猪油 100 克，油热倒入甲鱼，边翻炒边加绍酒，再放入五花肉合炒，到猪肉收缩吐油，再放入葱段、姜汁、清水，加盖焖 10 分钟，移到小火上再焖 10 分钟。待甲鱼肉酥松时，下精盐、酱油、蒜苗，继续焖至透味，汤成胶汁时移锅旺火上，用湿淀粉勾芡，边勾芡边晃锅。待芡汁稠浓后，淋入猪油，撒入胡椒粉即成。

【特点】色褐黄，肉溶软，汁如胶，味鲜美。

红煨甲鱼裙爪

【原料】甲龟裙爪 750 克，猪五花肉 100 克，水发香菇 25 克，蒜瓣 100 克，绍酒 50 克，葱段 15 克，姜片 15 克，姜末 10 克，醋 75 克，酱油 30 克，胡椒粉 1 克，味精 1 克，精盐 1 克。芝麻油 1.5 克，熟猪油 100 克。

【做法】甲鱼切成 2.5 厘米方块。五花肉切成两大片。香菇去蒂，其中大的切成两半。

炒锅放在旺火上，放人熟猪油，烧至七成热时，先将蒜瓣下锅略炸一下，捞出，再放入裙爪煸炒，收干水分后，烹入绍酒，放入五花肉、酱油、香菇、姜片、葱段、精盐，再煸炒 1 分钟，放入冷水 600 克烧开。

瓦钵用竹箅子垫底，将烧开的甲鱼等全部倒入，上面盖一个瓷盘，在中火上煨 20 分钟，至八成烂，去掉葱姜、五花肉，放入炸好的大葱瓣，继续煨 10 分钟至完全软烂，提出竹箅子，盛入盘中，钵内原汤加昧精烧开，浇在甲鱼裙爪上，淋入芝麻油，撒上胡椒粉即成。姜未与醋混合，装入小碟，一同上桌。

【特点】色红亮，汁胶浓，内鲜美，裙爪软而韧。

红烧甲鱼

【原料】甲鱼 1 只（1 公斤），鸡翅 4 对（300 克），猪五花肉 250 克，葱白 50 克，蒜 100 克，姜 20 克，精盐 4 克，绍酒 30 克，红酱油 15 克，味精 1.5 克，胡椒粉 1.5 克，酱油 35 克，肉汤 650 克，鸡汤 1 公斤，芝麻油、熟猪油 75 克。

【做法】甲鱼去壳和内脏，洗净，斩去脚、爪，截成长 6 厘米的块。

将猪肉刮洗干净，切成约 50 克重的块。鸡翅去翅尖，斩成两段，与猪肉一同放入沸水锅内氽一下，捞起。将蒜盛入碗内，上笼蒸。炒锅放在中火上，下猪油烧至五成热，放入姜、葱，炒出香味，再放入猪肉、鸡翅，炒 4～5 分钟，加酱油、精盐、绍酒、鸡汤烧沸，移至小火上。

炒锅放在旺火上，下肉汤烧沸，加入姜，葱、绍酒，甲鱼块在汤中氽一下即捞出，放入猪肉、鸡翅的炒锅内，煨约 10 分钟，加胡椒粉，煨至甲鱼肉烂。将笼内的大蒜倒入汤中，汤汁收浓时，拣去肉块，上桌时，先将鸡翅盛入盘内，再在锅内加入味精、芝麻油搅匀，将甲鱼（带汁）舀在鸡翅上即成。

【特点】色金黄，味鲜香，营养丰富。

清蒸甲鱼

【原料】活甲鱼 2 公斤，鸡翅 250 克，熟火腿，熟冬笋、水发香菇各 25 克，大油、料酒各 25 克，味精 2 克，盐 1 克，鸡油 10 克，蒜瓣 6 个，红枣 5 枚，葱、姜各 25 克，姜水少许，汤适量。

【做法】甲鱼杀好洗净，每个分成 8 块，用开水汆透，洗净控水。鸡翅去尖，汆透洗净。火腿切厚 5 毫米、宽 2 厘米、长 3 厘米的片，冬笋切同火腿片，香菇切斜片，冬笋、香菇用开水汆，葱切段，姜拍破或切大片，红枣洗净。用蒸碗将火腿片、冬笋片、香菇码在碗内成 3 行，即 1 片火腿、1 片香菇、1 片笋，1 片接 1 片码，把软边放周围，中间放肉块，再放上剩下的火腿、冬笋、香菇、鸡翅、大枣、葱、姜、蒜、料酒、盐、高汤，沸水旺火上展蒸约 1.5 小时，待内烂取出，滗汤，挑去葱姜、蒜、枣，将甲鱼扣在大汤碗内，汤内加味精、姜水、料酒，见开撇沫、滤渣，注入元鱼碗内即可。

【特点】清鲜爽口，味极美，营养丰富。

梅花珍珠甲鱼

【原料】活甲鱼 1 只（2.5 公斤），净鱼肉 100 克，蛋清 4 个，黄蛋糕、鸡脯肉、水发海参、水发鱿鱼、水发干贝、罐头竹笋、葱段、姜块、猪油、葱姜汁各 50 克，高级请汤 1.5 公斤，味精 2.5 克，盐适量，料酒 15 克，油纸 1 张，白汤 200 毫升。

【做法】甲鱼剁头（不要剁断）放血，去掉尾尖和爪尖，除去内脏洗净，入开水锅内烫 8 分钟左右取出，刮去黑皮洗净。另将鸡脯内、鱼肉剁成茸，黄蛋糕刻成梅花，香菜洗净。再将海参、鱿鱼、鲍鱼、竹笋均切成丁，沸水汆 3 遍，再入白汤汆 1 遍。

鱼茸置碗内加 2 个蛋清搅匀，再加适量的猪油、味精、料酒、葱姜汁、盐和高汤搅匀。

鸡茸置碗内加蛋清搅匀，再加葱姜汁、味精、盐、料酒、猪油搅匀，下海参、鱿鱼、鲍鱼、干贝、竹笋，搅匀成馅。

调好的馅酿入甲鱼腹中置盆内，加高汤、盐、味精、料酒、葱段、姜块。

汤勺加清水置旺火上烧沸，端离火口，将鱼茸挤成 40 个丸子，下入汤勺待浮起捞出，入热水内养之。

用油纸将盛甲鱼的盆口封好上展，旺火蒸 2 小时左右，熟后取出甲鱼置鱼盘上，倒入原汤，取香菜和梅花置甲鱼盖上面，另将鱼丸围置甲鱼旁，原盘上展蒸 30 分钟即成。

【特点】甲鱼原形不变，造形美观。腹内有海味酿馅，味道鲜美。甲鱼味醇，鱼茸珍珠银白软嫩，汤汁清淡。

鹿茸烧甲鱼

【原料】甲鱼 750 克，鹿茸片 1 克，香菜、葱段、姜片、花椒、料酒、味精、酱油、白糖、猪油、鸡汤、湿淀粉等适量。

【做法】甲鱼杀死后，洗净，用酱油浸泡入味，炒锅置火上，放入油，油烧热后，将甲鱼炸成金黄色。锅内留油，放人葱、姜、花椒制成调味油，把甲鱼置碗内，加入调味油、料酒、酱油、味精、鸡汤、白糖、鹿茸片，然后将碗上展蒸熟，将原汤滗出，再用少许原汤烧开，用湿淀粉勾芡，撒上香菜，装盘。

【功效】温补肾阳，滋阴益气。适用于肾阳虚的阳痿、滑精、宫寒不育或肝肾阴虚的腰痛、崩溃、带下等症。

补髓汤

【原料】猪脊髓 200 克，甲鱼 250 克，姜、葱、胡椒面、味精各适量。

【做法】甲鱼用开水烫死，揭去鳖甲，去内脏。猪脊髓洗净，放入碗年。将甲鱼放入锅内，加姜、葱、胡椒面及适量情水，用旺火烧沸后，再改用文火将鳖肉煮熟，然后放入猪脊髓，煮熟加味精即成。

【功效】滋阴补肾，填精补髓。适用于肾阴虚，头昏目眩，腰膝腿痛，多梦遗精等症。

鸡火鳖汤

【原料】活甲鱼 2 只共 1.5 公斤，净膛白条鸡 1 只（1.5 公斤），熟上方火腿 12 片（150 克），花雕酒 250 克，葱 25 克，姜 25 克，细盐 10 克，料酒 25 克。

【做法】甲鱼宰杀后，放入开水锅内烫一下捞出，用小刀刮去黑皮及腹部的老皮洗净。拆下背壳挖净内脏，斩去后尖切成块，用清水洗净入沸水锅内，焯后捞出，放入汤锅内，加料酒、葱、姜和清水置旺火上，煮六成熟时取出。折净骨头。

白条鸡去头、爪、翅尖，剁成块，入开水锅内焯一下捞出，鸡块、甲鱼块分别放在大汤碗两边，当中放上火腿片，加清水（800 克），花雕酒、葱、姜、细盐，加盖上展蒸烂后取出，除去葱、姜即成。

【特点】原汁原味。

甲鱼汤

【原料】甲鱼 350 克，清酒 200 克，海带 4 块，小蘑菇 25 克，烤年糕 4 块，请水 1.5 公斤，小葱苗、料酒、淡口酱油、细盐各少许。

【做法】甲鱼开膛洗净，放在 80°C 水中烫一会儿捞出，撕去外面的薄皮。锅中放入清水、清酒、海带、甲鱼，用文火煮熟后，将汤过箩。甲鱼捞出去骨切块，再放入一点酱油、料酒入味，将肉卷成圆棍形备用。

上汤前，汤内放入料酒、淡口酱油、清酒、细盐，甲鱼块放入汤内烧开。汤碗中放入蘑菇、小葱苗和一块烤年糕，将甲鱼汤盛入汤碗中即可。

【特点】口味清淡，鲜香有酒味，颜色微红。

乌龟肉

性味：甘、酸、温。

成分：含蛋白质、脂肪、无机盐等。

功用：补益精血，熟食补精益肾养血，久病精血亏损，羸弱无力，虚劳咳嗽，子宫脱垂者宜食。阳盛有热者不能食。

玉米须龟

【原料】玉米须 120 克，龟 1 只（500 克）。

【做法】龟放入盆中，倒入约 40°C 热水，使排尽尿，洗净，宰去头、足，除去年脏，放入沙锅内。玉米须也放入，加水适量。先用旺火煮开，再用文火煮熟透即成。

【功效】滋阴补肾，生津降压。适用于肾阴亏损的糖尿病、高血压等症。

红烧龟肉

【原料】龟 1 只（500 克），菜油 60 克，黄酒 20 克，生姜、葱、花椒、冰糖、酱油适量。

【做法】龟放入盆中，加约 40°C 热水，使其排尿，宰去头，足，剖开去龟壳、内脏，洗净，将龟肉切块，锅中加菜油，烧热后，放入龟肉块，反复翻炒，再加生姜、葱、花椒、冰糖等调料，烹以酱油，黄酒，加适量清水，锅置炉上，用文火煨炖，至龟肉熟烂即成。

【功效】滋阴补血。适用于阴虚或血虚患者所出现的低热、咯血、便皿等症。

龟肉煲猪肚

【原料】龟 1 只（250 克），猪肚 200 克，食盐、味精少许。

【做法】龟肉切块，猪肚切条，共入沙锅申，加水适量同煮，至龟肉酥烂离火，调入食盐、味精即成。

【功效】补中益气，健脾和胃，滋阴补虚。忌食刺激性过强的食物，如浓茶、咖啡、酒类及过酸、过辣之物。

乌龟汤

【原料】乌龟 1 只（500 克）。麻油、猪油、葱、姜各适量。

【做法】活乌龟砸破龟壳，再用小刀刮净壳内内，洗净五脏，去掉头、尾、脚尖、胆、龟皮，剁成小块。葱白切成条，生姜拍碎。猪油倒入锅内烧热，下葱，姜煸炒，再下龟肉，用热油爆炒，放入盐及适量清水，改装沙锅煨至烂熟。调入味精即成。

【功效】滋阴补肾，适用于遗精腰痛。虚弱等症。

性味：甘、咸、温。

成分：含蛋白质、脂肪、铜、钙、磷、铁、维生素 A、B1、B2 烟酸等。

功用：下乳汁，壮肾阳，为强壮补精食物。熟食温补肾阳，肾虚阳痿、遗精、早泄者宜食。

抓炒虾仁

【原料】青虾仁 100 克，蛋清半个，油 50 克，葱姜汁、料酒，糖，醋、酱油、淀粉、香油少许。

【做法】虾仁用盐、蛋清、湿淀粉浆匀。酱油、醋、糖、料酒、盐、葱姜末对成芡汁。炒勺内注入半勺油，烧至八成热时，将虾仁下入油内炸，呈现金黄色时，滗出油急速把芡汁下入锅内炒匀，淋点香油即可。

【功效】色呈红色，芡汁明亮，味道鲜香。

金盅虾

【原料】鲜大虾肉 150 克，肥猪肉 50 克，鸡蛋 6 个，葱姜末，火腿末、香菜末各 15 克，鸡蛋清 3 个，花生油 750 克（耗 50 克），味精 15 克，精盐 4 克，高汤 150 克，湿淀粉 30 克，芝麻油 20 克，料酒 5 克。

【做法】鲜大虾肉与肥猪肉一起剁成细泥，加上葱姜末；鸡蛋清 1 个及适量的芝麻油、精盐、味精、料酒、高汤，搅匀成馅。鸡蛋煮熟去皮，放入八成热油中炸至金黄色，捞出控净油，再用刀切两半挖去蛋黄，抹入虾馅，馅口朝上，装盘入笼蒸熟取出，滗去水，整齐地摆在盘内。鸡医清打成糊，每个全盅上抹糊，点缀火腿末、香菜末，入笼中稍蒸。净勺内放入适量的高汤、桔盐、料酒，勾上芡，加上味精搅匀，淋上芝麻油，浇到金盅虾上即成。

烩炒虾仁

【原料】虾仁 250 克，香菇 25 克，料酒、淀粉各 10 克，水淀粉 15 克，葱、姜、味精少许。

【做法】虾仁与淀粉糊浆勺，再用葱姜及淀粉、料酒，盐对成芡汁，香菇切小片。用温油滑炸虾仁，拨散，待八成熟时捞出沥油。炒勺内放大油少许，油热后，倒入调好的汁及虾仁，略翻炒即成。

虾仁银耳

【原料】鲜对虾 12 只，水发银耳 75 克，鸡脯内 150 克，鸡蛋清 3 个，葱姜汁 50 克，盐适量，味精 1.5 克，料酒。湿淀粉各 15 克，千淀粉 5 克，白汤 200 毫升，猪油 40 克，香油 10 克。

【做法】大虾去头、壳留尾，从脊背片开去掉虾线，剖上交叉花刀，用盐、味精、葱姜汁浸渍。鸡脯内剁成茸，加蛋清搅匀后加葱、姜汁、盐、味精、猪油、料酒和白汤（适量）搅匀。银耳撕成小块，入沸水氽一遍。再将白汤加味精、盐，料酒、葱、姜汁和湿淀粉调成汁。

鸡茸分 12 等份，逐份分置在撒有千淀粉（少许）的大虾上，用竹板沫平，粘上银耳，上展蒸熟后整齐列置盘内。

炒勺置旺火，将猪油烧热，倒入调好的汁，待汁爆起时，淋入香油，浇在大虾及银耳上即成。

【特点】色泽银白，银耳脆嫩，鸡茸鲜香，造型美观。

炸虾排（1）

【原料】大虾 200 克，面粉 10 克，鸡蛋 25 克，土豆 50 克，面包渣 25 克，奶油 10 克，猪油 250 克（耗 50 克）姜汁 25 克，精盐、味精适量，胡椒少许。

【做法】大虾留尾去头、皮、肠，洗净，用刀顺虾背片开成大片，两面撒上精盐、味精、胡椒粉，蘸上面粉，拖上鸡蛋汁，再蘸面包渣。

土豆去皮、切丝，用猪油炸呈浅黄色时捞出，撒上少许精盐，放在鱼盘一侧。

盘内放猪油烧至七成热，下入大虾，炸至呈现金黄色时捞出，放在盘中另一侧，并压在炸好的土豆丝上，然后浇上奶油，蘸酱汁食用。

【特点】酥香嫩滑。

炸虾排（2）

【原料】大虾 40 个（600 克），鸡蛋清 3 个，葱、姜、料酒、味精、盐、白胡椒粉、面粉、素油适量。

【做法】大虾去壳留尾，装入碗内，放入葱、姜、料酒、盐、味精、白胡椒粉，腌约 20 分钟。用竹签将大虾串起来，5 个一排，头尾不要颠倒。

鸡蛋清打成泡沫浆，放入少许面粉，调匀成糊。

炒锅放到小火上，放入适量素油，待油温四成热时，将虾肉排裹上蛋糊（尾部不裹）下锅，炸脆扩出沥油，抽出竹签，整齐地码到盘里即可。

【特点】色泽悦目，鲜嫩。

西施虾球

【原料】鲜大虾 5 个，虾肉 150 克，肥肉 25 克，葱姜末 5 克，精盐 2.5 克，味精 2.5 克，料酒 10 克，高汤 300 克，湿淀粉 75 克，鸡蛋清 1 个，黄蛋糕末 25 克，青菜末 25 克，鸡油 10 克。

【做法】鲜大虾去头，放入开水中煮熟捞出，剥去壳留尾，每个大虾竖片成两片，每片上各带一只小尾巴。

净虾肉、肥肉加葱、姜末剁成细泥，放入碗内，加上适量的精盐、味精、料酒、鸡蛋清、清水、湿淀粉搅匀成馅。在每片虾片的弯弓处挤上一个直径为 2 厘米的虾球。在每个虾球上按上黄蛋糕末和青菜末，笼中蒸透取出，整齐地摆在盘内。

净勺内加上高汤和适量的精盐、料酒，烧开后撇去浮沫，勾稀芡，加上味精，浇在虾球上，淋上鸡油即成。

燕窝凤尾虾

【原料】鲜大虾 10 个，细粉丝 100 克，青豆 10 克，鸡蛋清 4 个，淀粉 25 克，蕃茄酱 50 克，花生油 1 公斤（耗 100 克），精盐 1.5 克，白糖 100 克，醋 25 克，高汤 200 克，湿淀粉 50 克，葱、姜末 25 克，料酒 10 克。

【做法】鲜大虾去头、去壳、留尾，由脊背片至肚连成一大片，去掉虾筋，在虾的里面切上十字花刀，加适量的精盐、味精，料酒腌渍一会。

鸡蛋清打成糊，加千淀粉面搅匀。

勺内加花生油，烧至三成热时，把每个大虾蘸匀蛋糊放入油内炸透取出。把油温加至八成热时，炸粉丝，立即捞出。盛入太平盘四周，成“燕窝状”。炸好的大虾尾钥外，整齐地在燕窝的里面摆一圈。

净勺内加花生油 50 克，烧热时加葱、姜末炝锅，加蕃茄酱煸炒，加上白糖、高汤、醋、精盐，开锅后勾芡，加上青豆，淋在大虾、粉丝上即成。

三珍虾托：

【原料】鲜虾肉 150 克，肥肉 250 克，葱、姜末 15 克，面包 100 克，水发海参 50 克，水发冬菇 50 克，冬笋 50 克，豆瓣 2.5 克，鸡蛋清 1 个，荸荠 2 个，精盐 1.5 克，味精 2 克，料酒 10 克，酱油 10 克，醋 10 克，白糖 10 克，湿淀粉 30 克，高汤 200 克，芝麻油 15 克，花生油 750 克，鸡油 10 克。

【做法】鲜虾肉去筋，与肥内、葱姜末、去皮的荸荠一起剁成细末，加上适量的精盐、味精、料酒、芝麻油、鸡蛋清、湿淀粉搅匀成馅。

面包切成厚 8 毫米、宽 6 厘米、长 10 厘米的 3 大片，在每片上抹 0.3 厘米厚的虾馅。海参、冬菇、冬笋均切了。

净勺内加花生油，烧至五成热时，把虾托的馅朝下，入油中慢火炸至熟透，捞出控净油，横改成长条，原样摆在盘内成马鞍式。

勺内加花生油 50 克，烧热后加大葱沧锅，加海参、冬菇、冬笋，放入高汤、酱油，精盐、料酒、醋、白糖。开锅后。撇去浮沫，勾芡，加上味精，浇淋在虾上，淋上鸡油即成。

炒虾腰

【原料】鲜大虾肉 200 克，猪腰 2 个，葱 40 克，姜 30 克，大蒜 3 瓣，精盐 2 克，酱油 10 克，味精 3 克，高汤 150 克，料酒 10 克，水发木耳 50 克，冬笋 50 克，花生油 500 克（耗 100 克），芝麻油 20 克，湿淀粉 50 克，鸡蛋清半个。

【做法】鲜大虾肉洗净控去水分，由脊背片开，去掉虾筋。腰子剥去外层薄皮，一片两开，片去腰臊，切上间隔为 0.2 厘米宽的十字花刀，然后剁成 1.5 厘米见方的块。葱切小丁，姜去皮切末，大蒜切片，水发木耳一切两半，冬笋切片。

虾肉加上鸡蛋清及适量淀粉抓匀。另用一碗将高汤、精盐、酱油、味精、料酒、湿淀粉对成汁。

勺内加花生油 500 克，烧至四成热时，放上虾仁，用筷子搅开，八成熟后捞出，把油继续加温，九成热后放上腰块稍炒，倒入漏勺。

勺内加花生油 50 克，烧热时放上葱、姜、蒜炝锅，出香味后加笋片、木耳，再加上腰子、虾仁，倒上对好的汁，急火翻炒几秒钟，淋上芝麻油，盛入盘内即成。

糖醋虾仁

【原料】鲜大虾内 200 克，葱姜蒜未 15 克，白糖 150 克，醋 75 克，酱油 10 克，高汤 200 克，湿淀粉 100 克，干面粉少许，鸡蛋黄 1 个，花生油 1 公斤（耗 100 克）。

【做法】鲜大虾片成大片，去掉虾筋。鸡蛋黄、湿淀粉、干面粉调匀成糊，放入虾仁抓勺。

勺内加上花生油 1 公斤，烧至八成热时，逐片地放入虾仁，炸至熟透呈金黄色，捞出控净油。

高汤、白糖、醋、酱油、湿淀粉对成汁备用。

勺上加花生油 50 克，烧热时，加葱、姜、蒜末爆锅，然后倒入对好的汁，开锅爆汁，加上炸好的虾仁，颠翻炒勺，盛入平盘内即成。

虾　松

【原料】鲜大虾肉 500 克，葱 20 克，姜 10 克，花椒 5 克，八角 2 个，精盐 3 克，味精 2 克，料酒 5 克。

【做法】鲜大虾内洗净，控干水分，抽去虾筋，放入盘内，加上精盐、料酒拌匀。葱、姜均用刀拍，把葱、姜、花椒、大料同时放在虾内上面，放入笼中蒸至熟透，滗去水，去掉葱、姜、花椒、大抖，加上味精即成。

炸虾仁

【原料】大虾肉 200 克，精盐 1.5 克，干面粉 25 克，湿淀粉 100 克，鸡蛋黄 1 个，料酒 5 克，花椒盐 15 克，花生油 750 克（耗 60 克）。

【做法】大虾肉从中间片开，去净虾筋，片成大片放入碗内，加上精盐、料酒、腌渍 10 分钟。

蛋黄、干面粉、湿淀粉与适量的清水搅匀成糊。把片好腌好的虾仁放入碗内抓匀。

勺内加花生油，烧至六成热时，把虾仁逐片地下入勺内，炸成金黄色，捞出控净油，盛入平盘内，撒上花椒盐即成。

炸凤尾虾

【原料】鲜大虾 10 个（500 克），鸡蛋 1 个，干面粉 50 克，干淀粉面 50 克，清水适量，葱椒水 15 克，料酒 5 克，精盐 2 克，花生油 1 公斤（耗 100 克），花椒盐 10 克。

【做法】大虾去头、壳、留尾，片成大片，剖上十字花刀，然后在虾的中间用刀尖割几刀，以免炸时虾肉卷起。

大虾肉用葱、椒水、料酒、精盐腌渍 10 分钟。鸡蛋，干面粉，干淀粉如适量的水搅匀成糊。

勺内加花生油，烧至六成热时，把虾蘸匀糊浆，尾巴不蘸糊，逐个下入勺内炸至金黄色熟透捞出，整齐地摆入盘内，边上撒上花椒盐即成。

水晶虾片

【原料】大虾 500 克，鸡蛋清 1 只，干淀粉 75 克，黄酒 15 克，熟笋 50 克，熟香菇 25 克，肉汤 100 克，葱末 5 克，白胡椒粉 0.5 克，芝麻油 10 克，精盐 8 克。

【做法】冷肉汤加精盐、黄酒、芝麻油调成卤汁。大虾去头、壳、留尾，在虾肉上撒上干淀粉，将鸡蛋清搅开，拿住虾尾，逐一地在鸡蛋清中轻轻地拖开。

锅置旺火上，放水 500 克，烧开后，将虾肉分 3～4 批在汤水中烫熟，捞出晾凉。

笋、香菇切成片，放在盘中，虾铺上面，浇上调味卤汁，淋上芝麻油即成。

【特点】鲜嫩滑口。

汆虾仁

【原料】鲜大虾肉 200 克，净香菜梗 10 克，嫩黄瓜 50 克，高汤 400 克，料酒 10 克，鸡油 10 克，味精 1.5 克，精盐 1.5 克，酱油 2 克，胡椒面少许。

【做法】鲜大虾肉洗净片开，去虾筋，片成大片，放开水年一汆，捞出控净水分，放入汤盘内。香菜梗切段，黄瓜切象眼片。

勺内加上高汤、精盐、酱油、料酒，烧开撇去浮沫，撒上胡椒面，加上黄瓜片、香菜梗、味精，浇在汤盘上，淋上鸡油即成。

盐卤大虾

【原料】鲜大虾 10 个，葱、姜各 25 克，花椒 5 克，精盐 30 克，清水 500 克。

【做法】鲜大虾剪去虾钳、虾须、虾腿，去掉沙袋，抽去虾筋，葱、姜切片。

勺内加上清水、葱姜片、花椒、精盐，烧开放入大虾，煮至大虾熟透变红捞出，整齐地摆入盘内即成。

芙蓉虾仁

【原料】鲜大虾肉 200 克，青豆 25 克，水发冬菇 50 克，高汤 300 克，精盐 2.5 克，味精 2.5 克，料酒 10 克，鸡蛋情 4 个，清水 75 克，花生油 400 克（耗 50 克），湿淀粉 25 克，鸡油 10 克，干淀粉面 25 克。

【做法】鸡蛋清 3 个放入汤盘内，加上清水 75 克和适量的情盐、味精，用筷子搅打一会，去掉浮沫，放笼中蒸透取出。冬菇去蒂，片成小片。

鲜大虾内一片两半，去掉虾筋，洗净，片成片，放入碗内，加上鸡蛋清 1 个，湿淀粉抓匀。

勺内加上花生油，烧至囚成热放入虾仁，用筷子搅滑开，至八成熟倒入漏勺，控净油。

勺内加高汤、青豆、冬菇、精盐、料酒、虾仁，烧开后撇去浮沫，勾芡，加味精，盛在汤盘内的鸡蛋清上，淋上鸡油即成。

糟熘虾仁

【原料】鲜大虾肉 200 克，冬笋 25 克，水发冬菇 25 克，青豆 10 克，葱、姜末 25 克，鸡蛋清 1 个，精盐 1.5 克，味精 1.5 克，香糟汁 100 克，高汤 100 克，白糖 15 克，湿淀粉 75 克，花生油 500 克，鸡油 15 克。

【做法】鲜大虾肉片开，去掉虾筋，洗净，片成片，放入碗内，加鸡蛋清、湿淀粉抓匀。冬菇去蒂，片成小片，冬笋切小片。取一碗，加上高汤、香糟汁、精盐、白糖、湿淀粉对成汁。净勺内加花生油，烧至四成热，加入虾仁，用筷子搅开，至九成熟时，倒入漏勺控净油。勺内加花生油 50 克，烧热时加葱、姜末抢锅，放入冬笋、冬菇、青豆，倒上对好的汁，再加入虾仁烧开，放上味精，盛入盘内，淋上鸡油即成。

烤大虾

【原料】鲜大虾 10 个（600 克），葱 50 克，姜 30 克，大葱油 50 克，高汤 400 克，白糖 20 克，酱油 30 克，精盐 1 克，料酒 10 克，味精 2 克，土豆 40 克，胡萝卜 40 克，香菜叶 20 克，花生油 600 克（耗 50 克）。

【做法】鲜大虾剪去虾枪、虾须、虾腿，去掉沙袋，抽去虾筋，洗净。土豆去皮切滚刀块，胡萝卜洗净切滚刀块，香菜洗净，大葱、姜洗净用刀拍。

勺内加花生油 600 克，烧热时先放入土豆块、胡萝卜块，稍炸捞出。油至九成热时再炸大虾，稍微一炸即倒入漏勺控净油。取一碗，加上大葱油、高汤、酱油、精盐、料酒、白糖搅匀。

大虾、土豆块、胡萝卜块摆入烤盘内，放上葱、姜，倒上碗内的汁，入烤炉内烤 10 分钟左右。大虾熟透后，整齐地摆入盘内，土豆、胡萝卜、香菜叶放在盘的一边。

烤盘内的汤汁加上味精搅匀，浇在大虾及土豆、胡萝卜上即成。

油煎大虾

【原料】鲜大虾 10 个（600 克），葱 20 克，姜 10 克，鸡蛋 1 个，面粉 40 克，淀粉 40 克，精盐 2 克，味精 2 克，料酒 5 克，花生油 200 克（耗 80 克），芝麻油 10 克。

【做法】葱、姜切末。鸡蛋加上面粉、淀粉，调成鸡蛋糊。鲜大虾去头、去皮，留尾，脊背一片两开，片至肚子连接成一大片，抽去虾筋，在虾上剖上十字花刀，撒上葱末、姜末、精盐、味精、料酒腌渍一会。

勺内加上花生油 200 克，烧至六成热时，手提虾尾，分别将 10 个大虾，周身蘸匀鸡蛋糊，入油煎至熟透。两面呈金黄色后，倒出余油，淋上芝麻油，整齐地摆入盘内即成。

熏五香大虾

【原料】鲜大虾 12 个（800 克），葱 100 克，姜 50 克，大料、花椒、丁香、桂皮、茴香各 10 克，精盐 20 克，红糖 100 克，料酒 15 克，高汤 750 克，芝麻油 10 克。

【做法】鲜大虾剪去虾枪、虾须、虾腿，去掉沙袋，抽去虾筋洗净。葱、姜洗净用刀一拍，五香料用纱布包好。

净勺内放入高汤，加上五香料包及葱、姜、料酒、精盐、大虾，烧开后慢火煮熟，捞出控净水分。

熏锅内加上红糖，大虾放入熏屉，放在火上。见笼内出黑烟时，将锅端下，烟消失后，取出大虾，逐个抹上芝麻油，吃时改刀。

干烂大虾

【原料】鲜大虾肉 700 克，葱 30 克，姜 10 克，酱油 40 克，味精 2 克，料酒 5 克，湿淀粉 100 克，醋 5 克，高汤 60 克，白糖、麻油各 10 克，花生油 1 公斤（耗 100 克），鸡蛋半个。

【做法】鲜大虾肉洗净控去水分，由脊背一片两开，去虾筋，片成长坡刀片，放入碗内，加上鸡蛋、湿淀粉抓匀。葱、姜切末。将高汤、酱油、味精、料酒、白糖、醋、湿淀粉等混合搅匀。

净勺内加花生油 1 公斤，烧至六成热时，把虾肉逐块地放入油内，炸至熟透呈金黄色，捞入漏勺控净油。

勺内加花生油 50 克，烧热后加上葱、姜末炝锅，倒上对好的汁，加上炸好的虾，颠翻炒勺，淋上芝麻油即成。

炸香椿虾卷

【原料】鲜大虾肉 300 克，嫩香椿 50 克，鸡蛋清 1 个，精盐 2 克，味精 2 克，湿淀粉 100 克，料酒 5 克，芝麻油 10 克，花生油 1 公斤（耗 75 克），花椒盐 5 克。

【做法】鲜大虾肉洗净控去水分，去掉虾筋，片成长 4 厘米、宽 3 厘米的虾片 12 片，平铺盘内，撒上适量的精盐、味精、料酒腌渍一会。

嫩香椿洗净，用开水一烫，冷水过凉，切成 3 厘米长的段，加上适量的精盐、味精、料酒、芝麻油拌匀，分别卷在 12 片虾片内，成为 12 个虾卷，鸡蛋清打入碗内，加上湿淀粉搅成糊。

净勺内加花生油 1 公斤，烧至六成热时，将虾卷周身蘸匀蛋糊，逐个放入勺内炸至熟透呈金黄色，捞出控净油，整齐地摆入盘内，吃时蘸花椒盐。

翡翠虾仁

【原料】鲜大虾肉 300 克，冬笋 50 克，葱 30 克，姜 10 克，水发冬菇 25 克，青豆 10 克，菠菜叶 150 克，鸡蛋清 1 个，精盐 3 克，味精 2 克，料酒 5 克，花生油 500 克（耗 75 克），芝麻油 5 克，湿淀粉 20 克，干淀粉面 10 克，高汤 75 克。

【做法】鲜大虾肉洗净控去水分，由脊背片开，去虾筋，片成大坡刀片。冬笋切小块，水发冬菇去蒂片成小片，笋洗净切小丁，姜去皮洗净切未，菠菜叶洗净控去水分，放入碗内，捣成浆糊状，放入净纱布内包起，挤出绿莱汁备用。大虾肉加少许精盐、料酒抓匀，再加上鸡蛋清、干淀粉面上浆，然后加上少许绿菜汁抓匀。高汤、精盐、味精、料酒、绿菜汁、湿淀粉对成汁。

勺内加花生油，烧至五成热时，放入虾仁，搅开，倒入漏勺控净油。

勺内加花生油 50 克，烧热时，加葱、姜炝锅，炸出香味后，加上冬笋、冬菇、青豆，煸炒 5 秒钟，然后加上虾肉，倒上对好的汁，翻炒片刻，淋上芝麻油盛入盘内即成。

炸三丝虾

【原料】鲜大虾 500 克，冬笋 50 克，水发冬菇 50 克，火腿 50 克，鸡蛋 1 个，湿淀粉 100 克，干面粉 50 克，芝麻油 10 克，花生油 1 公斤（耗 60 克），花椒盐 10 克，辣酱油 30 克，葱姜水 10 克。

【做法】鲜大虾去头、壳和虾筋，片成长 10 厘米、宽 4 厘米、厚 0.3 厘米的片 12 片。鸡蛋打入碗内搅匀，加上湿粉淀、干面粉及适量的水，搅成鸡蛋糊。

冬菇去蒂切细丝，冬笋切细丝，火腿切细丝。把 3 种丝放在一起，加上适量的精盐、味精、料酒、葱姜水、芝麻油搅匀。12 片虾片里均匀地卷上 8 丝。净勺内加上花生油，烧至五成热时，将每个虾卷逐个地蘸匀鸡蛋糊，放入油中炸至熟透呈金黄色，捞出控净油，整齐地摆入盘内。吃时蘸花椒盐、辣酱油。

圆葱板虾

【原料】鲜大虾 10 个（600 克），鸡蛋 2 个，面粉 100 克，精盐 3 克，味精 3 克，酱油 15 克，料酒 8 克，花生油 1 公斤（耗 100 克），葱 75 克，高汤 120 克，面包 200 克，芝麻油适量。

【做法】鲜大虾去头、去壳、留尾。从脊背片开至肚里连着，使大虾成为一大片，去掉虾筋，再在每个虾的里面打上十字花刀，撒上精盐、味精、料酒、胡椒粉、葱椒水，腌渍 10 分钟。

葱切丝，鸡蛋打入碗内搅匀，面包切成细渣。

把每个大虾的周身先沾匀一层干面粉，再蘸上一层鸡蛋糊，然后压上面包渣。

净勺内加上花生油 1 公斤，把大虾逐个放入油内，慢火炸至熟透，捞出控净油。炸好的大虾改刀成条块，尾向盘外、整齐地摆成一周。

勺内加花生油 50 克，烧热后放入葱炸出香味，加上高汤、酱油、料酒。开后淋上芝麻油，加上味精，将汁均匀地浇在大虾上即成。

炸柳叶虾

【原料】成面包 150 克，大虾肉 150 克，肥肉膘 50 克，精盐 2 克，味精 1.5 克，料酒 5 克，葱椒水 10 克，鸡蛋清 1 个，香菜叶 12 片，火腿 25 克，黄蛋糕 25 克，花生油 1 公斤（耗 100 克），花椒盐 10 克。

【做法】面包切长 5 厘米、厚 0.7 厘米的柳叶片 12 片，虾肉去虾筋与肥肉膘一起剁成细泥，加上精盐、味精、料酒、葱椒水、鸡蛋及适量清水，搅匀成馅，分别抹在 12 片面包片上。

香菜叶洗净，火腿、蛋糕分别切数片小象眼片，用这些原料分别在 12 片柳叶片的虾泥上镶贴成小花。

勺内加花生油，烧至六成热，把柳叶虾朝下逐片放入油内，炸至熟透，捞出控净油，摆在盘内，撒上花椒盐即成。

炸乏麻虾球

【原料】大虾肉 200 克，肥肉膘 50 克，葱、姜末 10 克，精盐 2 克，料酒 10 克，芝麻 100 克，鸡蛋请 3 个，花生油 500 克（耗 60 克），花椒盐 10 克。

【做法】大虾去筋，与肥肉膘一起剁成细泥，加上葱、姜末、精盐、料酒、蛋清、水搅匀，挤成直径 1.7 厘米大的丸子，把挤好的丸子周身滚上一层芝麻，放入平盘内。勺内加花生油，烧至六成热后，把丸子逐个放入勺内，炸透后捞出，盛入平盘内，边上撒上花椒盐即成。

生菜油焖虾

【原料】鲜大虾 10 个（750 克），葱 20 克，姜 20 克，嫩生菜叶 75 克，白糖 30 克，精盐 2 克，酱油 2 克，味精 2 克，料酒 10 克，醋 15 克，高汤 150 克，花生油 500 克（耗 150 克）。

【做法】大虾去虾枪、虾须、虾腿，去掉虾袋、虾筋。

葱切大马蹄片，姜拍碎，嫩生菜叶洗净控去水分。

净勺内加花生油 500 克，烧至七成热时，放入大虾轻炸，倒入漏勺控净油。

勺内加花生油 60 克，烧热后加上葱、姜，炸出香味，放上大虾，加上高汤、白糖、精盐、酱油、醋、料酒、焖煨至大虾熟透，汤汁将尽时加上味精，淋上浮油 50 克，转动炒勺再一煨，把大虾头向盘里摆在盘的周围，中间放嫩生菜叶即成。

炸龙眼虾

【原料】鲜大虾内 400 克，肥肉 50 克，葱 30 克，姜 20 克，干面粉少许，鸡蛋清 2 个，青豆 5 克，精盐 2 克，味精 2 克，料酒 10 克，花生油 1 公斤（耗 75 克），芝麻油 5 克，花椒盐 5 克，湿淀粉 50 克。

【做法】鲜大虾肉洗净控去水分，去虾筋，片成 12 个直径为 4 厘米的圆形片，加适量的精盐、味精、料酒腌渍一会。葱、姜切末。余下的虾肉与肥内膘一起剁成细泥，盛入碗内，加上精盐、味精、料酒、葱姜末、湿淀粉、鸡蛋清 1 个、芝麻油，搅匀成馅。另一个鸡蛋清放入碗内，加上适量的湿淀粉调成糊。盘底抹上鸡蛋糊，把虾片铺上，撒上少许干面粉，在每张虾片上挤上一个直径为 2 厘米的虾丸子，再在每个虾丸子上按 1 粒青豆，共做 12 个。

净勺内加花生油 1 公斤，烧至六成热时，将 12 个龙眼虾逐个放入油中炸至熟透呈金黄色，捞出控净油，整齐地摆入盘内，吃时蘸花椒盐。

龙头凤尾虾

【原料】鲜大虾 12 个（600 克），猪肉 150 克，葱 30 克，姜 20 克，鸡蛋 1 个，精盐 2 克，味精 2 克，料酒 8 克，芝麻油 10 克，花生油 1 公斤（耗 70 克），湿淀粉 30 克，花椒盐 5 克。

【做法】鲜大虾剪去虾枪、虾须、虾腿，去掉沙袋、虾皮，洗净。由虾的脊背片开至肚里连接成一大片，抽去虾筋，剞上十字花刀，撒上适量的精盐，味精、料酒稍微腌渍一会儿。

猪肉剁成细泥，加上精盐、料酒、味精、葱姜末、芝麻油、鸡蛋，湿淀粉，搅匀成馅。大虾抹上厚 4 毫米肉馅。

净勺内加花生油 1 公斤，烧至五成热时，逐个放入大虾炸至熟透，捞出控净油，虾头向大圆盘里面，原样摆成一周，吃时蘸花椒盐。

荸荠炒虾片

【原料】鲜大虾肉 3 ” 克，鲜荸荠或罐头荸荠 250 克，湿淀粉 30 克，鸡蛋清 1 个，精盐 3 克，味精 8 克，料酒 10 克，葱 50 克，姜 20 克，青豆 15 克，花生油 500 克（耗 100 克），鸡油 40 克，高汤 150 克。

【做法】鲜大虾肉洗净控去水分，由脊背一片两开，去掉虾筋，片成小坡刀片。葱洗净切了，姜去皮洗净切末，荸荠去皮切厚方片。

虾肉放入碗内，加上适量的精盐、味精、料酒、鸡蛋清、湿淀粉抓匀。

净勺内加花生油 500 克，烧至五成热时放入虾肉，用筷子搅开。待虾肉七成熟时，放入荸荠片稍一炸，与虾仁一同倒入漏勺控净油。

勺内加花生油 30 克，烧热时，加上葱丁、姜末炝锅，炸出香味后，加上高汤、精盐、料酒。青豆、虾肉、荸荠稍一炒，勾上芡，淋上鸡油，加上味精搅匀即成。

香椿拌虾仁

【原料】鲜大虾肉 250 克，嫩椿头 50 克，芝麻油 25 克，精盐 1.5 克，味精 1.5 克。

【做法】鲜大虾肉一片两开，去掉虾筋，片成片，放入开水中汆熟，椿头洗净放入小腕内，加上开水盖上盖焖一会，取出切未与虾仁放在一起。虾仁内加上精盐、味精、芝麻油拌匀即成。

炒龙凤丝

【原料】鲜大虾肉 200 克，生鸡脯肉 150 克，葱 40 克，姜 10 克，冬笋 30 克，水发冬菇 30 克，精盐 8 克，味精 2 克，高汤 100 克，湿淀粉 40 克，料酒 10 克，花生油 600 克（耗 100 克），花椒油 15 克，鸡蛋清 1 个。

【做法】鲜大虾肉洗净控去水分，去虾筋切丝，生鸡脯内、葱、姜、冬菇、冬笋切丝。

虾（龙）丝，鸡（凤）丝同时放入碗内，加上鸡蛋清、湿淀粉抓匀。

勺内加花生油 600 克，烧至五成热时，放入虾丝、鸡丝，用筷子搅开，倒入漏勺控净油。

勺内加花生油 50 克，烧热时，加上葱，姜丝沧锅，炸出香味后，加上冬菇丝。笋丝，煽炒一会，加上高汤、精盐、料酒、虾丝，炒 8～4 秒钟，淋上花椒油，加上鸡油、味精，搅匀即成。

西法大虾

【原料】大虾 500 克，鸡蛋 2 个，面包渣 200 克，盐 5 克，料酒 10 克，生油 100 克，面粉、椒盐适量。

【做法】大虾洗净去头、皮，留尾去肠，用刀由背部片开（不切断），轻拍，在料酒，胡椒粉、面粉，鸡蛋浆混合的汁中沾一下，然后两面再沾上面包渣，用热油炸成外焦里嫩呈金黄色，炸后斜刀切块，整齐摆好码在盘中，盘边放椒盐即成。

鸡虾双珠汤

【原料】鸡脯肉 200 克，鲜虾仁 200 克，鸡蛋 2 个，小菠菜 150 克，细盐 3 克，料酒 50 克，味精 2 克，香油 5 克，葱、姜各少许。

【做法】鸡脯肉去血汁、斩成茸，放在大碗内，加入高汤或水 150 克、料酒 10 克、细盐 1 克、1 个蛋清，搅拌均匀，然后用手挤成荔枝大小的丸子，放入盛高汤的汤锅内，用文火烧，八成熟时捞到清水内。

虾仁斩成肉茸，放在碗内，加清水 100 克，料酒 10 克，细盐 1 克，1 个蛋清，高汤 150 克，搅匀，然后也挤成荔枝大小的虾丸子，放入烧鸡丸子的汤锅内，文火烧至虾丸子全部浮起时捞出。

盛有高汤的汤锅置火上，放葱姜，煮十几分钟，把葱姜捞出，下入细盐、料酒、鸡丸、虾丸、菠菜，待汤开后，起锅盛入汤碗内，淋上香油。

【特点】鲜香嫩爽。

大虾汤

【原料】鲜大虾肉 200 克，虾脑 25 克，葱、姜末 10 克，油菜心 50 克，水发木耳 25 克，精盐 8 克，料酒 15 克，味精 1.5 克，花生油 75 克，高汤 500 克，鸡油 5 克。

【做法】鲜大虾肉片成两片，去虾筋，再片成片。木耳一切两半，油菜心开水烫后冷水过凉，切成 3 厘米的段。

勺内加花生油烧热，加上葱、姜末炝锅，再加虾脑、虾片炒，加上精盐、高汤、料酒、味精、油菜心、木耳，烧开撇去浮沫，盛入汤盘内，淋上鸡油即成。

海　参

性味：甘、成、微寒。

成分：含蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、碘等。

功用：补肾益精，养血润燥。熟食治阳痿、梦遗、精血亏损等症。痰多便滑、泄泻、邪气未尽之脾虚痰湿者不能食。

蟹肉刺参

【原料】干刺参 150 克，蟹 500 克，绍酒 20 克，白糖 10 克，湿淀粉 15 克，精盐 10 克，味精 10 克，鸡汤 750 克，熟猪油 250 克（耗 100 克）。

【做法】刺参从腹部剖一刀至肚，然后放入开水锅煮半小时，捞出泡入清水中，去肠洗净，每隔 4 小时换水 1 次，浸泡 24 小时捞出，切成 4.5 厘米长、1.2 厘米宽的条。

蟹用清水洗净，上笼屉用旺火蒸半小时至熟，取出时去壳取肉。

炒锅置旺火上，倒入猪油烧至六成热，切好的刺参条下锅滑油片刻，随即倒进漏勺沥去油。炒锅移在微火上，倒入鸡汤煮沸，放进过油刺参条，加上精盐、味精、白糖、绍酒（10 克）煨 15 分钟，再用湿淀粉勾芡，炒锅端起摇晃几下盛入汤盘。

另取一只炒锅置旺火上，舀入猪油（25 克），烧到六成热，将剥好的蟹肉下锅略炒，加入绍酒（10 克）翻匀，捞起拍于刺参条上即成。

【特点】色泽纯白，参滑软嫩，蟹肉香郁，味美可口。

凉拌海参

【原料】水发海参 150 克，水发玉兰片 25 克，熟火腿 5 克，葱 5 克，姜 5 克，芝麻油 15 克，精盐 1.5 克，酱油 25 克，味精 0.5 克，白糖 2.5 克，醋 0.5 克。

【做法】海参切成薄片、玉兰片、火腿切成比海参略小的片，葱切段，姜拍松。

精盐、芝麻油、味精、酱油、白糖、醋一起放碗里调成卤汁。

锅置旺火上，放水 250 克，投入葱段、姜块，烧开后放入海参，待水沸后捞出，沥去水。将玉兰片均匀地铺在盘中，再放海参，摆匀火腿片，浇上卤汁即成。

【特点】滑嫩爽口。

.拌三鲜

【原料】水发海参 250 克，净虾肉 50 克，熟鸡内 50 克，黄瓜 20 克，香菜末 5 克，花椒油、精盐、味精、酱油、香醋、姜末等适量。

【做法】海参、净虾肉片成片，熟鸡肉切成 5 厘米长的斜片，黄瓜切成菱形片。

炒勺置旺火上，放入开水，分别将海参片、虾片余烫后捞出，用冷水投凉、控净水分，放在碗中，加少许精盐、味精、花椒油抓拌一下。

黄瓜片放在盘中间，再将海参片、虾片、鸡肉片拼放在黄瓜上，上面放上香菜末、姜末。

香醋、酱油、味精、花椒油调成卤汁，浇在三鲜片上即成。

海参锅巴

【原料】刺参 50 克，锅巴 200 克，熟鸡肉片 50 克，熟冬笋片 50 克，浆好的虾仁 50 克。葱末、姜末、料酒、盐、醋、味精、白胡椒粉、水淀粉、清汤、秦油等适量。

【做法】锅里放入冷水、海参，烧开离火，放在能够保温的地方（水温不低于 80°C），泡约 8 小时，用刀将海参腹部划开，除去肠子和沙质，洗净放入锅里，饶开离火保温（温度 80°C 以上），泡约 3 小时，把海参放在手上，若两端下沉，便发好了。

海参切片，放入沸水中余一下，捞出沥水。炒锅放到中火上，放入适量秦油，待油温达到四成热时，将虾仁下锅滑油，捞出沥油。

锅内留少许油，放入葱末、姜末，煸炒几下，放入情汤、海参、鸡肉片、冬笋片，料酒、虾仁，烧开，放入盐，勾少许芡，放入醋、味精、白胡椒粉，装入汤盘待用。

炒锅置中火上，放适量素油，油温九成热时，锅巴下锅，炸脆捞出沥油。装入盘内，海参卤汁浇到锅巴上即可。

【特点】香脆鲜美。

汆杂拌

【原料】水发海参 50 克，水发鱼骨 25 克，水发蹄筋 25 克，水发玉兰片 25 克，油发鱼肚 25 克，熟鸡肉 25 克，鲜豌豆 15 克，味精 8 克，细盐 2 克，姜汁 8 克，酱油 8 克，高汤 750 克。

【做法】海参从中间顺长剖开，斜刀片成片。鱼骨和玉兰片均切成长条片，猪蹄筋、鱼肚切成条，熟鸡肉片成片。

汤锅置火上，放入开水，将海参、鱼骨、玉兰片、蹄筋、鱼肚、豌豆一起下锅，见开捞出待用。

汤锅置火上，放入高汤、海参、鱼骨、蹄筋、玉兰片、鱼肚、鸡肉、鲜豌豆、姜汁、味精、细盐、酱油。待汤开后撇去浮沫，起锅盛入汤碗内即成。

【特点】汤味清香，富于营养。

酸辣海参（1）

【原料】水发海参 250 克，水发玉兰片 50 克，细盐 3 克，味精 2 克，料酒 5 克，醋 15 克，胡椒面 1 克，葱丝 5 克，姜汁 10 克，高汤 1.3 公斤，鸡油 10 克。

【做法】海参、玉兰片洗净，分别切成 1 厘米见方块。

汤锅置火上，倒人 250 克高汤，将海参和玉兰片焯过后，再将汤倒出待用。

原汤锅置火上，倒入高汤，放进细盐、味精、料酒、海参、玉兰片，开后撇去浮沫，起锅盛入装有葱丝、醋、胡椒面的汤碗内即成。

【特点】味道鲜美，酸辣适口。

酸辣海参（2）

【原料】发好的海参 400 克，水发冬菇 50 克，冬笋 50 克，火腿 40 克，葱 25 克，香菜梗 25 克，花生油 50 克，酱油 50 克，醋 40 克，胡椒面 15 克，芝麻油 15 克，味精 3 克，料酒 15 克，高汤 200 克，湿淀粉 40 克，葱、姜末 10 克。

【做法】海参片成长坡刀条，用水一汆，捞出控净水分。冬菇、冬笋、火腿均切片，葱切丝，香菜梗切 2 厘米长的段。

锅内加花生油 50 克，烧热时加上葱、姜末炮锅，出香味后加上海参、酱油煸炒 10 秒钟，放入冬菇、笋、火腿、高汤、料酒、胡椒面、醋。烧开后，勾上芡，加上葱丝、香菜段、味精，淋上芝麻油，盛入盘内即成。

丸子白托参

【原料】水发白托参 500 克，猪瘦肉 150 克，猪肥膘肉 75 克，鸭蛋 1 只，水发虾干 10 克，去皮荸荠 50 克，味精 5 克，上汤 500 克，精盐 0.25 克。葱段 2 根，生姜 1 片，干淀粉 20 克，湿淀粉 15 克，酱油 20 克，绍酒 15 克，芝麻油 0.5 克，熟猪油 500 克（耗 100 克）。

【做法】白托参切片，每片斜切成 2 块，同葱、姜、绍酒放入沸水锅中余一下，除腥味。猪瘦肉、肥膘肉一并剁成碎末。荸荠切未，捏干水分。虾干切末，与猪肉、荸荠混合放在小盆里。鸭蛋用筷子打散，加干淀粉、精盐、味精调匀，倒入小盆中抓匀成馅。

炒锅置旺火上，下熟猪油烧到七成热时，将馅挤成 12 个肉丸，下锅炸至呈现金黄色时用漏勺捞起，放入白托参炸 1 分钟，倒进漏勺沥去油。炒锅留余油（10 克）移在小火上，放入肉丸子，加入酱油，味精（3.5 克）、骨汤，烩 10 分钟，再放入白托参同烩 2 分钟，用湿淀粉勾芡，淋上芝麻油即成。

【特点】色泽带红，芬芳软润。

葱烧刺参

【原料】水发刺参 750 克，猪瘦肉片 50 克，净冬笋 50 克，水发香菇 50 克，葱白 100 克，白糖 0.5 克，味精 1.5 克，绍酒 15 克，酱油 25 克，奶汤 250 克，芝麻油 0.5 克，湿淀粉 10 克，熟猪油 500 克（耗 100 克）。

【做法】刺参切片。冬笋切长 3 厘米、宽 1 厘米、厚 5 毫米的片，香菇切片，葱白切长段。

炒锅置旺火上，下熟猪油烧到五成热时，将葱段下锅炸，呈现金黄色时，再放入刺参滑油半分钟，倒入漏勺沥去油。

炒锅留余油 15 克，放在中火上，加入肉片、冬笋片、香菇、酱油、味精、绍酒、糖，稍煸炒后，放入奶汤、刺参、葱，烩 3 分钟，再用湿淀粉勾芡，淋上麻油，起锅装盘即成。

【特点】色呈酱红，参烂胶润，葱香味美，营养丰富。

鸽蛋海参

【原料】发好的海参 400 克，鸽蛋 14 个，酱油 50 克，高汤 250 克，白糖 10 克，料酒 10 克，味精 8 克，花生油 500 克（耗 70 克），大葱油 50 克，葱 15 克，姜 10 克，湿淀粉 50 克，水发冬菇 40 克，火腿 40 克。

【做法】海参片成长坡刀条，用开水余，捞出控水。水发冬菇去蒂一片两半，火腿切象眼片，葱、姜洗净用刀拍。

勺内加水，随即加上鸽蛋，煮熟，捞出冷水过凉，剥去皮。勺内加上花生油，烧至八成热时，把鸽蛋蘸上酱油放油中炸至金黄色，捞出控净油。

勺内加花生油 50 克，烧热后加葱、姜，炸出香味后捞出，随即加海参、酱油煸炒，放入冬菇、火腿、高汤、鸽蛋、白糖、料酒，烧开后撇去浮沫，加上味精，勾芡，淋上大葱油即成。

家常海参

【原料】发好的海参 400 克，肥瘦猪肉 100 克，芹菜心 50 克，青蒜 50 克，酱油 40 克，豆瓣酱 30 克，白糖 5 克，味精 2 克，料酒 10 克，高汤 250 克，葱 15 克，姜 10 克，胡椒面 3 克，湿淀粉 40 克，花生油 50 克，大葱油 50 克。

【做法】海参片成长坡刀片，放开水中余，捞出控净水分。猪肉切成末，芹菜心与青蒜均切末，葱切末，姜去皮切末。

净勺内加上花生油 50 克，烧热后加上葱、姜末炝锅，随即加上肉末煸炒 30 秒钟，放入豆辫酱再炒一会。然后加海参、高汤、酱油、料酒、白糖、胡椒面，在小火上烤一会，加上味精，勾上芡，淋上大葱油搅匀，撒上芹菜末、青蒜末即成。

炒三鲜

【原料】发好的海参 300 克，大虾肉 200 克，生鸡脯肉 200 克，鸡蛋请 1 个，精盐 2 克，酱油 30 克，味精 3 克，料酒 10 克，高汤 200 克，花生油 500 克（耗 120 克），葱 15 克，姜 10 克，湿淀粉 20 克，芝麻油 20 克。

【做法】发好的海参顶刀片成斜片，用开水汆，捞出控净水分。生鸡脯片成薄片，大虾内由脊背片开，抽去虾筋，片成长坡刀片。大虾肉、鸡脯肉同放一碗内，加上鸡蛋清及适量的湿淀粉抓勺。葱、姜用刀拍。

勺内加花生油 500 克，烧至六成热时，放入鸡片、虾片，搅开，7～8 成熟时，倒入漏勺，控净油。

勺内加花生油 50 克，烧热时加上葱、姜，炸出香味后加高汤，捞出葱、姜，随即放人海参、虾片、鸡片及酱油、精盐、料酒，烧 10 秒钟，后加味精、勾芡，淋上芝麻油搅匀即成。

扒海参

【原料】水发海参 1 公斤，猪肘子肉 200 克，葱白 150 克，老鸡翅及鸡脖 200 克，白糖 30 克，姜 1 克，湿淀粉 15 克，清汤 1 公斤，酱油 75 克，味精 1.5 克，绍酒 76 克，猪油 100 克。

【做法】每个海参切为两半，用沸水烫过，再用洁净纱布包好。猪肉切成大片，鸡翅、鸡脖均剁成段，葱切成 4.5 厘米的段。

炒勺内放猪油 50 克，置中火上烧至五成热，放入白糖炒至红色时，再放入猪肉、鸡翅、鸡脖，炒约 3 分钟，加入清汤（750 克）、酱油（40 克）、葱（25 克）、姜、绍酒（50 克），烧开后撇去浮沫，一起倒入沙锅内。海参包也放入沙锅内。置中火上烧沸后，再移至微火上煨炖 1 小时。

炒勺内放猪油（25 克），中火烧至五成热时，放入葱段，煸炒至黄色时，加入清汤 50 克烧佛，盛入盘内。从沙锅内取出海参包，去掉纱布，将海参放在盘内葱的上面。

清汤 200 克，酱油 350 克放入炒勺内，烧开，撇去浮沫，用湿淀粉勾芡，再放入绍酒 25 克、猪油 25 克、味精，搅匀浇在盘内的海参上面即成。

【特点】色赤褐，参柔软，润，味香醇。

虾子扒乌参

【原料】水发乌参 500 克，虾子 10 克，鲜汤 250 克，酒、糖、酱油、淀粉、味精、胡椒、葱股各适量。

【做法】乌参在旺火沸油锅内炸片刻，捞起沥油。虾子和葱段在油锅内稍煸炒，烹入酒、鲜汤，掺入调料，烧开时投入乌参，焖烧约 10 分钟，用漏勺将乌参捞起，背朝上装入盘内，滗出余汤。

勾少许芡汁，淋上明油，待汁芡浓时起锅淋浇在乌参上面，撒上胡椒粉即成。

【特点】参体软糯，味道鲜美。

海参鸡腿

【原料】水发海参 300 克，母鸡腿 10 克，虾子 3 克，猪油 250 克（耗 150 克），鸡汤 300 克，酱油 50 克，白糖 50 克，精盐 2 克，胡椒粉 1.5 克，绍酒 25 克，淀粉 50 克，葱段 50 克，姜末 25 克。

【做法】海参切 8 厘米长、2.5 厘米宽的条。鸡腿放入碗中，下酱油 25 克，浸渍 10 分钟。

锅置旺火上，下猪油烧至三成热时，将鸡腿下锅炸 2 分钟除去腥味，起锅沥油。原锅置旺火上，放入鸡腿，加酱油（25 克）、精盐、白糖、葱段、姜末、鸡汤（150 克），烧至八成熟时，起锅盛入碗内，上笼蒸 5 分钟取出。

锅置旺火上，下猪油 10 克，将鸡腿下锅稍炒，用湿淀粉 10 克勾芡，逐个放在圆盘的周围。

原锅置火上，下猪油 75 克烧热，加绍酒、鸡汤（150 克）、精盐（1 克）、虾子、海参，烧 2 分钟，用湿淀粉 40 克勾芡，淋入猪油 40 克，起锅盛在盘的中间，撒上胡椒粉即成。

【特点】中间褐红色海参，四周围着黄色鸡腿，似如海棠开放。海参润滑，鸡腿酥嫩，汁稠味浓

虾子刺参

【原料】水发刺参 500 克，虾子 50 克，冬笋 50 克，青丝瓜 150 克，猪油 150 克，鸡汤 250 克，味精 1.5 克，胡椒粉 1 克，酱油 35 克，精盐 1.5 克，淀粉、葱段各 15 克，姜末 10 克。

【做法】刺参切 6.5 厘米长、1.6 厘米宽的片，放沸水中烫一下捞出沥水，冬筹切成薄片，丝瓜去皮洗净，切成 5 厘米长、1.5 厘米宽的条。

锅置旺火上，放猪油 100 克，烧到五成热时，放入葱段、姜末，炒出香味，将刺参、冬笋片入锅略炒，再加入鸡汤、虾子、精盐、酱油烧沸，移到小火焖至透味软滑后，再移锅置旺火上，放进丝瓜及味精，淀粉汁勾芡，待芡汁略稠，淋入猪油 50 克起锅盛盘，撒上白胡椒粉即成。

【特点】刺参褐亮，虾子色红，丝瓜翠绿，绚丽多彩。参肉软韧，虾子味美。

八仙过海

【原料】水发海参 250 克，熟火腿 25 克，熟蹄筋 50 克，水发香菇 5 克，熟鸡肉 25 克，熟莲子 25 克，虾米 15 克，荸荠 50 克，冬笋 25 克，猪油 100 克，精盐 3.5 克，鸡油 50 克，淀粉 10 克，鸡汤 200 克，葱段 5 克，味精 2.5 克，姜末 0.5 克，白胡椒粉 1 克。

【做法】海参洗净切条，冬笋、熟火腿、熟鸡肉均切片，熟蹄筋切成细条，荸荠削皮切丁，莲子去芯。

锅置中火上，放猪汕 50 克烧热。海参下锅煸炒后起锅，铺入碗底。原锅置旺火上，下鸡汤、香菇、冬笋、火腿、熟鸡肉、蹄筋、虾米、荸荠、莲子、精盐（2.5 克），烩熟后倒在碗内海参上，上笼蒸 1 小时取出，扣入汤碗内。

原锅置旺火上，滗入蒸汤汁，下葱段、姜末稍烹，再加鸡汤（50 克）、猪油（50 克）、味精、鸡油、精盐（1 克），烹烧 1 分钟，用湿淀粉勾芡，起锅淋在海参上即成。

【特点】色泽美观，一菜多味，质地鲜嫩，润滑爽口。

扣环球上汤

【原料】鸡肉 100 克，水发海参 150 克，水发冬菇 10 个。猪肉 100 克，鸡腕之只，水发鱿鱼 100 克，鱼肉 125 克，菱粉、桔盐、胡椒粉、黄酒，白糖、味精、香油各少许，猪油 30 克，高汤 1.5 公斤。

【做法】鸡肉剁成茸，加水菱粉、盐，做成 10 个丸。鱼内、猪肉分别剁成茸，加盐、胡椒面、香油、菱粉，分别做成鱼丸、肉丸各 10 个，鸡肫、海参、鱿鱼分别切成 10 块。冬菇洗净，剪去菇脚。

以上物料一起下开水锅氽熟后捞出，放入小碗内，加猪油、酒、味精、盐、糖、胡椒面后，用盆盖好。

上笼蒸熟，倒入大汤锅内，加高汤烧开即可。

【特点】色彩美观，鲜嫩可口

红烧海参（1）

【原料】水发侮参 500 克，高汤 200 克，淀粉、糖各 30 克，葱油 40 克，酱油 20 克，料酒 30 克，味精 4 克，糖色 10 克，毛姜水、盐适量。

【做法】海参坡刀切一字条，用开水氽后捞出，再用高汤、料酒、盐、毛姜水上火煨，汤笆出不用，以高汤下入料酒、酱油、味精、盐、糖、糖色，汤开后用水淀粉勾成浓厚的汁，淋葱油即成。

明汁亮芡，颜色金黄。

红烧海参（2）

【原料】发好的海参 400 克，水发冬菇 50 克，冬笋 50 克，火腿 50 克，葱、姜各 50 克，酱油 60 克，白糖 15 克，味精 2 克，料酒 15 克，猪大油 50 克，大葱油 75 克，高汤 200 克，湿淀粉 60 克。

【做法】海参片成长坡刀条，在开水中汆后控净水分，再放入八成热油中滑后捞出。

冬菇去蒂一片两半，冬笋、冬菇切成条片，葱，姜用刀拍。

净勺内加猪油 50 克，烧热后加上葱、姜，炸出香味，加高汤，捞出葱姜不要，放入海参、酱油、白糖、料酒，烧一会，勾芡，加上味精，淋上大葱油搅匀即成。

肉片烧海参

【原料】发好的海参 400 克，猪里脊肉 150 克，葱 15 克，姜 10 克，水发冬菇 50 克，冬笋 50 克，火腿 40 克，酱油 50 克，精盐 1 克，料酒 15 克，高汤 250 克，花生油 500 克（耗 100 克），大葱油 60 克，白糖 5 克，鸡蛋清 1 个，湿淀粉 50 克。

【做法】海参片成长坡刀条，猪里脊肉切薄片，水发冬菇去蒂一片两半，冬笋切片，火腿切象眼片，大葱、姜切未。

海参开水汆后捞出控净水分。内片放入碗内，加少许酱油、料酒抓匀，再加鸡蛋清 1 个及湿淀粉抓匀。

勺内加花生油 500 克，烧至五成热时，放上肉片滑开、至八成热后，倒入漏勺控净油。勺内加花生油 40 克，烧热后加上部分葱姜未炝锅，放入适量的高汤、酱油、料酒，加上肉片、精盐炒后勾芡，放入味精，盛入盘内。

勺内加花生油 60 克，烧热时加上葱、姜未沧锅，随即加侮参、酱油煸炒，再放入高汤、白糖、料酒、冬菇、笋片、火腿，开涡烧一会儿，撇去浮沫，勾上芡加上味精，淋上大葱油搅匀，盛盖在盘中的肉片上即成。

氽海参玉兰

【原料】水发海参 75 克，玉兰片 50 克，酱油 10 克，料酒、味精、葱、姜、青蒜、熟猪油、香油各适量。

【做法】海参剖两半，片成片，玉兰片切象眼片，葱切丝，姜切末，青蒜切段。

炒锅置火上，倒入沸水，将海参、玉兰片入锅余透捞出。

锅置火上，倒入熟猪油烧热，用葱姜抢锅，烹人料酒、酱油，烧开撇净浮沫，放入味精、盐。沸后淋入香油，冲入碗内，撒上青蒜段。

【特点】汤清味鲜，爽口解腻。

烩海参鲜蘑

【原料】水发海参 150 克，罐头鲜蘑 100 克，玉兰片 50 克，青豆 25 克，熟猪油 50 克，味精、料酒、湿淀粉、酱油、盐、葱、姜、香油各适量。

【做法】海参切成 6 毫米见方了，玉兰片切了，鲜蘑一剖两半，葱切豆瓣形，姜切末，青豆洗净。

海参、鲜蘑、玉兰片、青豆投入沸水锅中余透捞出。

炒锅置火上，注入熟猪油，烧至五成热时下葱姜沧锅，烹入料酒、酱油、鲜蘑汤及少许清水，沸后撇去浮沫，下入海参、青豆、鲜蘑、玉兰片及盐、味精，烧沸后勾薄芡，淋入香油即成。

【特点】汁宽味厚，滑润爽口。

豆瓣海参

【原料】水发海参 1.2 公斤，鸡汤 250 克，大油 100 克，鸡油、酱油、湿淀粉各 25 克，豆辨酱、芹菜各 50 克，糖 3 克，胡椒粉少许，味精 5 克。

【做法】芹菜抽筋洗净切成芹菜花，海参斜切长片，开 水氽后捞出沥水。

锅内大油烧热时，下入豆瓣酱，煸炒到酥，油变红色时注入鸡汤稍煮，捞出豆瓣渣，加入海参、酱油、料酒、糖、胡椒粉，烧到入味时，加味精、水淀粉，烧上鸡油，撒上芹菜花即成。

【特点】汁红亮，参鲜嫩。

山东海参

【原料】海参 150 克，瘦肉片 50 克，蛋皮 25 克，高汤 500 克，酱油、香油、香菜各 10 克，味精 2 克，醋、胡椒粉各 0.5 克，葱丝、姜水、盐适量。

【做法】海参切抹刀片，瘦肉切薄片，蛋皮切象眼片。肉片用少许淀粉、蛋清浆匀，下温油滑。海参下开水锅氽。炒勺内下高汤、料酒、酱油、味精、盐、姜水，开后撇沫，随入海参，肉片，见开淋入醋、香油，倒入碗内，撒上葱丝、蛋皮、胡椒粉、香菜即成。

【特点】汤色金黄，清淡利口。

蝴蝶海参

【原料】发好的海参 200 克，生鸡里脊肉 100 克，鱼翅针 24 根，黑芝麻 24 粒，蛋皮细丝、青菜丝、冬菇丝各少许，葱椒水 10 克，精盐 2 克，味精 2 克，清汤 500 克，鸡油 10 克，干面粉少许，鸡蛋清 1 个，湿淀粉少许，科酒 5 克。

【做法】海参用水余后做成 12 片蝴蝶翅状的大片，每片中间撒上少许的干面粉。鸡里脊去筋，剁成泥，加上鸡蛋清、精盐、味精、料酒、葱椒水，搅匀成馅。用匙子抹在 12 片海参片上（要抹在有面粉的地方），做成蝴蝶肚子状，再在每只上按两粒黑芝麻作眼睛，插上两根鱼翅针作须，在蝴蝶肚子上横按几种色彩不同的蛋皮丝、青菜丝、冬菇丝，做好后放笼中蒸透取出，放入大汤碗内。

勺内加上清汤及适量的精盐、料酒、味精、烧开后撇去浮沫，冲在大汤碗内，淋上鸡油即成。

虾子海参

【原料】发好的海参 400 克，虾子 15 克，葱、姜末 50 克，酱油 60 克，高汤 200 克，味精 2 克，料酒 15 克，湿淀粉 50 克，大葱油 75 克，花生油 50 克。

【做法】虾子洗净，捞出控水。海参片成长坡刀条，用开水汆后再用热油滑，捞出控净油。

勺内加花生油 50 克，烧热后加葱、姜末抢锅，随即加上虾子煸炒，然后放入海参、高汤、酱油、料酒，烧沸加上味精，勾芡，淋上大葱油搅匀叩成。

鸡茸海参

【原料】发好的海参 200 克，鸡里脊内 100 克，精盐 2 克，味精 2 克，料酒 10 克，高汤 250 克，鸡蛋请 8 个，湿淀粉 50 克，火腿未、香菜未各 10 克，猪油 50 克。

【做法】海参片成小片，用开水氽后捞出。鸡里脊肉去筋，用刀剁成细泥，放入碗内，加上精盐、味精、料酒、凉高汤、鸡蛋清，搅匀，再加湿淀粉搅匀。

净勺内加猪油 50 克，烧热及时加上碗内的鸡和余好的海参，炒熟后，盛入盘内，撒上火腿末、香菜末即成。

汆虾蘑海参

【原料】发好的海参 100 克，大虾肉 100 克，水发口蘑 100 克，香菜段 10 克，葱丝 15 克，料酒 15 克，精盐 2 克，酱油 5 克，味精 2 克，胡椒面少许，鸡油 5 克，高汤 600 克。

【做法】海参顶刀片成片。大虾由脊背一片两开，去虾筋片成大片，口蘑切片。

勺内加清水烧开后，先汆海参，捞出放入汤碗内，再放入大虾片余透也放入汤碗内。在海参、大虾上面撒上葱丝、香菜段、胡椒面。

勺内加上高汤及精盐、酱油、料酒、口蘑片，烧开后撇去浮沫，加上味精，浇在汤碗内，淋上鸡油即成。

锅巴清汤海参

【原料】发好的海参 200 克，锅巴 75 克，高汤 600 克，精盐 2 克，酱油 5 克，料酒 10 克，味精之克，青豆 7 克，笋片 50 克，鸡油 10 克，花生油 500 克（耗 50 克）。

【做法】海参顶刀片成片，用开水余，放入大汤碗内。锅巴用手掰成小块。

勺内加高汤 600 克及酱油、精盐、料酒、青豆、笋片，烧开后撇去浮沫，加上味精，浇在大汤碗内，淋上鸡油。

勺内加花生油，烧至七成热时，将锅巴炸透、炸焦，捞出控净油，盛入小盘内与海参汤一起上桌。锅巴倒入汤内，发出爆炸声。

海参干贝鲤鱼

【原料】水发海参 150 克，水发干贝 100 克，鲜鲤鱼 1 尾（约 1 公斤），白汤 150 毫升，白糖 1.5 克，盐、料酒、酱油、葱、姜各 25 克，味精 2.5 克，湿淀粉 10 克，猪油 2 公斤（耗 200 克）。

【做法】鲤鱼每面斜剞 10 刀，海参斜切长 5 厘米片。

炒勺置旺火上，将猪油烧八成热时，下鲤鱼炸之分钟捞出。海参入沸水余两遍。

炒勺置旺火上，猪油（75 克）烧热加葱殷、姜块，炸出香味捞出，烹入料酒后下海参煸炒一下，随即加白汤、盐、白糖、酱油、味精和炸好的鲤龟，汤沸后用文火烧 5 分钟，与干贝一起均匀地摆在盘上，随即将原汤加温用湿团粉勾艾，淋入葱椒油后浇在海参、干贝、鲤鱼上即成。

【特点】海参柔软，干贝酥烂，鲤鱼鲜嫩入味。

珍珠海参

【原料】水发海参 15 只，水发干贝 50 克，鸡脯肉 100 克，鸡蛋清 3 个，白汤 500 毫升，葱椒油 50 克，湿淀粉 25 克，料酒 10 克，盐适量，味精 1.5 克，内糖 0.5 克，猪油 50 克。

【做法】海参腹内剖上花刀，鸡脯肉剁茸，盛于碗内加蛋清拌匀后放白汤、猪油、盐和湿淀粉搅匀，千贝搓松。

鸡茸挤成山核桃大的丸子，滚一层千贝松，上展蒸熟。

炒勺置旺火上，加入白汤、盐、味精，沸后，将海参连续余 8 遍。

炒勺置旺火上，加底油烧至八成热时，用料酒炝锅，随即倒入白汤和适量干贝汤、盐、味精、酱油、白糖、海参，沸后移至文火上，烧 8 分钟左右再移到旺火上，使汤汁收浓，取适量的湿淀粉勾芡，浇上葱椒油，翻勺装盘中央。

炒勺置旺火上，加入底油烧至六成热时，放入干贝汤、盐、味精、抖酒，沸后用适量湿淀粉勾荧，再放入蒸好的丸子，淋入葱椒油，整齐地摆放在海参的周围即成。

【特点】色泽银红，制作精细，味道鲜美，营养丰富。

梅雪三鲜汤

【原料】水发海参、水发鱿鱼、冬笋、黄红老蛋糕各 100 克，白汤 1 公斤，发菜 25 克，香菜 4 棵，鸡蛋清 5 个，盐适量，味精之克，料酒 10 克。

【做法】海参、鱿鱼、冬笋均切成条，另将发菜用湿水泡软洗净，入沸水氽一下。再将黄红老蛋糕雕刻成梅花瓣形。

炒勺加清水置旺火烧沸，将海参、鱿鱼、冬笋氽 3 遍沥去水，置汤碗内。

炒勺置旺火上，倒入白汤、料酒、味精、盐，沸后去掉浮沫，出勺置海参、就鱼、冬笋碗内，将汤面上加入搅起的鸡蛋泡，上面用发菜摆成山形，取香菜摆置山头，再摆上梅花瓣，加盖上展蒸之分钟即成。

【特点】形似梅雪争春，海参就鱼柔软，冬笋脆嫩，汤味清淡，极为鲜美。

蛋清要打成雪山状，能立起筷子为准。汤面置蛋清要抹平，上面才能稳置梅花瓣。

三鲜海参

【原料】水发海参 250 克，油菜心 5 个，玉兰片 50 克，鸡蛋卷 10 个，熏肉 50 克，猪油 75 克，精盐 5 克，味精 8 克，料酒 10 克，葱、姜末少许，高汤 250 克，水淀粉 25 克。

【做法】海参坡刀切条，用开水烫，熏内切成 6 厘米长的片，油菜心切两开，王兰片切片用开水烫，过凉待用。

炒勺放大油，下入葱姜未炝锅，投入海参偏炒，放入熏肉，蛋卷、油菜、玉兰片、再加入鸡汤，精盐、味精、搅拌均匀，开锅后稍煨，勾芡，淋入料酒即成。

【特点】汤鲜味美，色泽艳丽。

两吃海参

【原料】水发梅花参 400 克，鸡脯内 150 克，水发海米、葱姜汁、猪油各 50 克，鸡蛋清 8 个，白汤 500 毫升，盐适量，味精 2.5 克，料酒、白糖、酱油、葱椒油各 10 克，湿淀粉 20 克。

【做法】梅花参（200 克）片成厚 8 毫米、长 8 厘米的条，入沸水分 8 遍。另将鸡脯肉剁成茸置碗内，加蛋清搅匀后，再加入适量的白汤、味精、盐、湿淀粉搅匀。

炒勺置旺火上，加白汤、盐、味桔、料酒，下入海参条烧 2 分钟捞出，再下人未改刀的海参（200 克），烧之分钟捞出。鸡茸分 10 等份，置入抹有豆油的平盘内，用竹板做成蝴蝶形，蝴蝶的腹部摆上海米，两边摆上梅花参，梅花参片成蝴蝶各部位形状，蝴蝶成型后，上展蒸熟。

炒勺置旺火上，将猪油（25 克）烧至七成热时，烹入料酒，加酱油、白汤、盐、味精、白糖和梅花参条，微火烧 10 分钟后用湿淀粉勾芡，淋入葱椒油，出勺置蝴蝶海参中间。

炒勺置旺火上，加猪油烧至六成热，倒入用湿淀粉、白汤、味精、盐、料酒调好的汁，待汁爆起出勺，浇在蝴蝶海参上即成。

【特点】色泽银红，形似蝴蝶，别具情趣。海参柔软入味，鸡茸鲜嫩清香。

荷包海参

【原料】海参 8 条，猪瘦肉 125 克，葱、姜、淀粉、糖、盐、酱油、麻油、酒、豆油、冷水等适量。

【做法】海参切为 2 段，去内脏洗净，把剁碎之猪肉与盐、酱油拌匀后，塞人海参腔内。油锅内爆姜、葱后，放入海参，两面稍煎后加入洒、糖、盐、冷水，煮 10 分钟，用淀粉勾芡，放入葱末，淋麻油即成。

烩山东菜

【原料】海参、白鸡、白肉各 50 克，山药 25 克，鸡蛋皮 15 克，粉皮、海米各 5 克。高汤 500 克，酱油、料酒、醋各 10 克，味精 2 克，盐 0.5 克，香油 5 克，胡椒粉 0.5 克，葱丝、香菜、葱姜末各适量。

【做法】海参、白鸡、白肉、山药、鸡蛋支均切粗丝，粉皮切段，温水泡开，海米泡开。山药切丝，开水焯，鸡丝、白肉丝、海米丝入开水汆。

少许油烹葱姜末，起锅注入高汤，下酱油、料酒、味精、盐，开起撇浮沫调味，将料下锅，见开滴香油。醋，倒碗内，再将粉皮、鸡蛋皮丝、海米、葱丝、香菜撒上即成。

【特点】金黄色汤，清爽利口。

海参山药睫蛋汤

【原料】海参 125 克，猪胰 1 只，鸡蛋 1 个，山药 60 克，食盐、味精少许。

【做法】海参水发，切片。猪胰、山药洗净切片。共入锅中加水煮熟，散打鸡蛋 1 个，调味即成。

【功效】对肾阴不足型糖尿病有显效。

豆腐参汤

【原料】豆腐 4 块，水发海参 200 克，熟鸡脯肉 15 克，熟火腿 15 克，香菜末 10 克，水淀粉 30 克，细盐 4 克，酱油 15 克，味精 4 克，虾子 5 克，料酒 5 克，高汤 1 公斤，胡椒面少许。

【做法】豆腐切小丁，开水浸泡几次，除去豆腥味。海参、鸡脯肉，熟火腿均切成与豆腐同样大小的丁。

汤锅置旺火上，放入高汤、料酒、细盐、味精、虾子、胡椒面、酱油、海参丁、火腿丁、鸡脯丁，煮开后撇去浮沫，再放豆腐丁。待汤再开时，豆腐丁浮起，立即用水淀粉勾稀芡，起锅盛入大汤碗内，撒上香菜末即成。

【特点】汤似琉璃，豆腐细嫩。

干 贝

性味：甘、成、平。

成分：含蛋白质、脂肪、锌、钙、磷、铁等。

功用：滋阴补肾，调胃和中。熟食补肾阴，益精血。久病精血耗损，五脏劳损所致的头晕、目眩、虚劳。咳血者宜食。

白炒鲜干贝

【原料】鲜干贝肉 400 克，净冬笋 75 克，水发香菇 3 朵。蒜瓣 3 个，白糖 0.5 克，白酱油 110 克，味精 0.5 克，葱白 2 根，绍酒 10 克，湿淀粉 10 克，芝麻油 0.5 克，高汤 25 克，熟猪油 250 克（耗 35 克）。

【做法】鲜干贝切薄片，冬笋切长 3 厘米、宽 6 毫米片，香菇切片，蒜瓣切末，葱切马蹄形片。高汤、白酱油、味精、糖、酒、蒜末、葱片、湿淀粉调匀。

炒锅置旺火上，下熟猪油烧五成热，把贝内、冬笋片下锅略爆，迅即倒进漏勺沥干油，锅中留余油（10 克）放在旺火上，倒入调料冬笋、香菇，煮至汁粘时，再倒入贝片快速翻炒，淋麻油即成。

【特点】色泽洁白，肉脆清爽。

干贝凤胆

【原料】鸡半只（600 克），干贝、豌豆苗各 150 克，鸡蛋白 1 个，鸡蛋黄 2 个，盐、料酒、胡椒粉、淀粉、味精适量。

【做法】鸡肉剁烂，冬菇切丝，干贝加少许酒，冷水浸没，隔水蒸软，撕成细丝，蛋白打成泡沫，加入鸡肉，盐、料酒、胡椒粉，调成胶状。蛋黄打散，摊成蛋饼，切成细丝。火腿也切成丝。

分别在几个汤匙内略抹点豆油，依次放人少许调成胶状的鸡肉、干贝丝，抹平成圆形，蛋丝、香菇丝、火腿丝各两条相间地摆在鸡内胶体上，作为装饰，隔水蒸熟，取出。

豌豆苗炒熟，放在碟子中央，蒸好的几汤匙鸡肉等分别摆在周围。

锅烧热，加少许豆油，倒入高汤，放盐、味精调味，勾稀芡浇在鸡肉上即成。

于贝松

【原料】于阴 100 克，葱段 5 克，料酒 50 克，精盐 1.5 克，姜块 5 克，芝麻油 500 克（耗 50 克）。

【做法】干贝加盐、料酒、葱段、姜（拍松）、清水 100 克，上笼蒸熟，用干净的白纱布将干贝包好，挤去水分，搓散。

炒锅置中火上，放入芝麻油烧至五成热时，投入千贝，炸脆时捞出沥油即成。

汆鲜干贝

【原料】鲜干贝内 200 克，冬笋 30 克，火腿 20 克，青豆 10 克，料酒 10 克，精盐、味精各 2 克，高汤 750 克，鸡油 10 克。

【做法】鲜干贝肉用水汆，捞出控净水分。冬笋切片，火腿切象眼片。

净勺内加高汤、精盐、料酒、火腿、青豆、冬笋片、干贝，烧开后撇去浮沫，加上味精，放入大汤碗内，淋上鸡油即成。

珍珠干贝

【原料】发好的干贝 200 克，偏口鱼肉 150 克，肥肉膘 40 克，鸡肉 25 克，樱桃 6 个，香菜末 20 克，葱姜末 20 克，葱姜水 100 克，鸡蛋清 1 个，味精 3.5 克，料酒 15 克，鸡油 5 克，高汤 200 克，湿淀粉 25 克。

【做法】偏口鱼内、鸡肉、肥肉一起剁成细泥，加葱姜水调匀，再加上鸡蛋清及适量的精盐、味精、料酒，调匀成厚稀糊状。干贝樱桃、香菜未放入碗内拌匀。

勺内加上高汤烧开，将干贝、樱桃逐个裹上一层鸡茸，放入汤内氽熟。

勺内留原汤 100 克，加上精盐、料酒，烧开后撇去浮沫，勾上稀芡，加上味精搅匀，浇在于贝上，淋上鸡油即成。

扒鲜干贝

【原料】鲜干贝肉 250 克，水发冬菇 40 克，火腿 30 克，油菜心 30 克，高汤 250 克，精盐 2 克，味精 2 克，料酒 10 克，湿淀粉 50 克，花生油 50 克，大葱油 60 克，葱 15 克，姜 10 克。

【做法】干贝用开水余，捞出控净水分，水发冬菇去蒂一片两半，火腿切象眼片，油菜心切段，葱、姜用刀柏。

勺内加花生油 50 克，烧热后加上葱、姜，炸出香味，加上高汤，捞出葱、姜不要，再放人干贝、冬菇、火腿、精盐、料酒、漫火煨一会，加上油菜、味精，勾上芡，淋上大葱油搅匀，盛入盘内即成。

红烧干贝

【原料】水发干贝肉 200 克，淀粉 25 克，高汤 40 克，葱油 15 克，味精 9 克，料酒、酱油各 10 克，盐 0.5 克。

【做法】干贝剥掉硬跟，用水洗一遍放入碗内，加开水上展蒸 4～5 小时。下展，蒸出的原汤留用，干贝碗内放些开水，轻搅换出沙子，反复数次至无沙为止，上展再蒸。

炒勺内加高汤，下少许干贝，原汤下入酱油、味精、盐、料酒、姜水，见开即淋入水淀粉，勾稀薄芡滴上葱油即成。

八宝原壳鲜干贝

【原料】鲜干贝内 300 克，火腿 60 克，水发冬菇 40 克，冬笋 40 克，白鸡肉 40 克，大虾内 40 克，白煮猪肚 40 克，熟口条 40 克，水发海米 40 克，青豆 50 克，葱 15 克，姜 10 克，高汤 300 克，精盐 2 克，酱油 15 克，味精 3 克，料酒 15 克，鸡蛋清 8 个，香莱 20 克，湿淀粉 50 克，鸡油 20 克，花生油 100 克，干淀粉面 30 克，干贝壳几个。

【做法】鲜干贝用开水余后捞出控净水。干贝壳用开水煮 5 分钟捞出洗净。葱姜切未。火腿 20 克切细未，香菜叶切细未。鸡蛋清放入平盘内，打成蛋糊，加上干淀粉面搅匀。冬菇、火腿、冬笋、白鸡、虾肉、白煮猪肚、口条、海米肉切成 0.3 厘米见方的小丁。

勺内加花生油 50 克，烧热时加葱、姜未，炸出香味后，加上虾肉煸炒，随即放人火腿、冬笋、冬菇、白鸡、白煮猪肚、口条、海米及适量的精盐、高汤、料酒炒一会，加上酱油再一炒，少勾芡，把炒好的八宝丁分别盛满装在几个干贝壳内。然后，在每个壳里的八宝丁上抹一层蛋糊，撒上火腿未、香菜未，入笼中蒸透取出，整齐地摆在大圆盘的一周。勺内加花生油 50 克，烧热时加葱、姜未炝锅，炸出香味后，加上高汤、干贝、青豆及适量的精盐、料酒。烧开后加上味精，勾上芡，盛在盘中千贝壳的中间。

勺内加上适量的高汤、精盐、料酒，烧开后撇去俘沫，勾上荧，加上味精搅匀，淋上鸡油即成。

贝汁珍珠豆腐

【原料】豆腐 1 大块，鸡汤 500 克，干贝 50 克，味精 5 克，白酱油 2 克。

【做法】豆腐做成珍珠状，干贝用沸水泡开，捞起放在汤碗中，冲入鸡汤，放进笼屉旺火蒸至千贝熟烂时捞出，贝汁中加入白酱油、味精，然后把豆腐珠放人沸水锅里煮至浮起，立即捞出，放入干贝汁中即成。

【特点】色白汤清，质嫩味爽。

太极原壳干贝

【原料】发好的干贝 30 粒，偏口鱼内 400 克，肥肉膘 100 克，鲜大虾头 8 个，蛋糕 15 克，胡萝卜 10 克，千贝壳 10 个，猪油 5 克，精盐 2 克，味精 2 克，鸡蛋清 2 个，葱姜汁 25 克，湿淀粉 50 克，高汤 400 克，料酒 50 克，芝麻油 15 克，香菜叶 10 片。

【做法】偏口鱼内与肥内一起剁成细泥，放入碗内，陆续倒人鸡蛋清、葱姜汁、高汤，搅匀，再加人精盐、味精、料酒、芝麻油，搅匀，然后分成 4 份，一份加入 3 个虾脑搅匀成红色龟泥馅。干贝切为两段，胡萝卜及部分蛋糕均切成 0.3 厘米粗的丝。干贝壳洗刷干净，入笼中蒸 15 分钟取出备用。

千贝壳里抹一层薄薄的猪油，每个干贝壳内的鱼馅上面摆上 6 粒干贝，成梅花瓣形，在花瓣旁镶上香菜叶，作为花的叶，用剩余 2 份鱼陷将镶好的干贝壳放在圆盘的周围，盘子中心空着，成一完整的荷花形。

铜片太极图形模子，直径 10 厘米，高 2.5 厘米，一面抹上白鱼馅，一面抹上红鱼馅（虾脑 1 份）。抹平后，起太极图形模子取出，即成一白一红的太极鱼，再在两个鱼的头部用蛋糕做上眼睛，镶上一根蛋糕丝和胡萝卜丝作为鱼的鳃，即成为完整的太极鱼。制好的于贝、太极鱼放入笼里用中火蒸，于贝蒸 8 分钟，太极鱼蒸 5 分钟，取出，溪出水。将太极鱼堆在盛干贝的盘中间。

勺内加上适量的高汤、精盐、料酒，烧开后，撇去浮沫，勾稀芡，加上味精，淋上芝麻油，浇在干贝和太极鱼上即成。

芙蓉干贝

【原料】发好干贝 100 克，青豆 7 克，水发冬菇 50 克，火腿 25 克，鸡蛋清 4 个，清水 75 克，精盐 2 克，味精 2 克，料酒 10 克，葱、姜各 15 克，高汤 250 克，鸡油 10 克，湿淀粉 60 克。

【做法】鸡蛋清放入汤盘内，加上水和适量的精盐、味精，用力搅打均匀，去掉浮沫，放笼中蒸透，不可蒸老，取出滗去水，为芙蓉底。冬菇去蒂一片两半，火腿切象眼片。

勺内加猪油 25 克，烧热时，加葱、姜片，炸出香味后，加高汤，捞出葱、姜不要，加千贝、冬菇、火腿、青豆，再放人精盐、料酒。开锅后撇去浮沫，加味精，勾芡，浇在蒸好的芙蓉上，淋上鸡油即成。

绣球干贝（1）

【原料】千贝 150 克，水发冬菇 50 克，火腿 50 克，蛋皮 50 克，冬笋 25 克，净鱼肉 150 克，肥肉膘 50 克，葱椒水 15 克，精盐 2 克，味精 2 克，料酒 50 克，鸡蛋清 1 个，清水 50 克，湿淀粉 40 克，鸡油 10 克。

【做法】发好的干贝用手搓成细丝，冬菇去蒂，火腿、蛋皮、冬笋均切细丝，切好后与干贝丝掺在一起搅拌均匀。净鱼肉、肥膘肉一起剁成细泥，放入碗内加葱椒水、鸡蛋清、清水及适量精盐，味精、料酒，搅匀成馅，挤成 24 个直径为 1.7 厘米的丸子。丸子上裹匀千贝及其他原料丝，成为绣球状，放入笼中蒸透，取出整齐地摆在平盘内。

绣球于贝（2）

【原料】净虾肉 120 克，猪油 100 克，水发千贝 100 克，鸡蛋清 50 克，火腿、蛋皮、水发香菇、油菜、冬笋各 15 克，猪油 50 克，鸡油 10 克，精盐 5 克，味精 8 克，料酒 10 克，葱姜未少许，高汤 200 克，水淀粉 60 克。

【做法】虾肉和脂油一起剁泥，放人碗内加入精盐、料酒、昧精、鸡蛋清、水淀粉，搅拌均匀。千贝搓开，全部配料均切成 3 厘米长的细丝拌在一起，铺在盘里备用。虾泥挤成丸子，分别滚上千贝和各种配抖丝，上展蒸 10 分钟。

炒勺放猪油置旺火上，下人葱姜未炝锅，加入高汤、精盐、料酒、味精，开锅后勾荧，淋入鸡油即成。

绣球干贝（3）

【原料】干贝 25 克，鸡脯肉 100 克，猪肥膘 75 克，鸡蛋清 3 个，鸡蛋皮 25 克，丝瓜 1 根，熟火腿 50 克，湿淀粉 25 克，精盐 8 克，胡椒粉 1 克，绍酒 20 克，味精 1 克，葱 10 克，姜 10 克，清汤 1 公斤。

【做法】干贝洗净，放入碗内，加清水 100 克及葱、姜、绍酒 5 克，上笼蒸 1 小时至熟取出（原汁留用），晾凉，搓散成丝。鸡脯肉、肥肉分别捶成茸，清水 100 克分两次加入，懈散后，加鸡蛋清、湿淀粉、精盐、搅成鸡糁。选用丝瓜中段，刮去粗皮，片下丝瓜绿皮（其他部分不用），在沸水锅内烨一下，用清水漂凉。丝瓜皮、鸡蛋皮、火腿分别切成之厘米长的细丝，与干贝丝在大盘内抖散，留 1/3 在盘内铺匀。将鸡糁捏成 25 个丸子，放在 4 种丝的上面，再将其余的 2/3 的丝均匀地撒在丸子上面，使丸子沾满丝成绣球形，放入笼内蒸 5 分钟。

炒锅置旺火上，放人情汤、干贝原汁、绍酒、胡椒粉、精盐 1.5 克，烧沸，从笼中取出绣球丸子盛入碗内，味精水小心地浇入碗内即成。

【特点】形如彩球，质细味美，汤清汁鲜。

干贝鱼丁

【原料】净鲤鱼 250 克，水发干贝 150 克，湿淀粉 25 克，鸡蛋清 1 个，葱姜未各 5 克，料酒 10 克，盐适量，味精 1 克，猪油 500 克（耗 75 克）鸡油 10 克，白汤 150 毫升。

【做法】鱼肉切成与干贝相似的丁，放入碗内加盐、鸡蛋清、湿淀粉拌匀，另取碗加白汤、精盐、料酒、味精和湿淀粉调成汁。炒勺置火上，加猪油烧至三成热时放入鱼丁，滑开熟后捞出，勺内留底油，投入葱姜未稍炸，下入千贝、鱼丁翻炒 10 秒钟，放人调好的汁，等汁爆起时淋入鸡油即成。

【特点】色呈浅黄银白，鱼丁鲜嫩滑口，干贝酥烂味鲜。

桂花干贝

【原料】发好的干贝 150 克，鸡蛋黄 5 个，凉高汤 150 克，精盐 2 克，味精 2 克，料酒 10 克，葱姜水 15 克，湿淀粉 40 克，火腿 20 克，香菜 10 克，猪油 70 克。

【做法】鸡蛋黄打入碗内，加上凉高汤、精盐、味精、料酒、葱姜水、湿淀粉搅匀。火腿切细末，香菜切细末。

勺内倒入猪油，烧至六成热时，倒入鸡蛋黄、干贝，慢火推炒至鸡蛋黄熟透，倒入盘内，撒上火腿、香菜末即成。

香酥干贝

【原料】发好的干贝 150 克，花生油 700 克（耗 30 克），精盐 0.5 克，味情 0.5 克。

【做法】干贝搓碎成细丝。

勺内倒入花生油，烧至八成热时，加上搓碎的干贝，炸至金黄色，捞入漏勺，控净油。

干贝内加上精盐、味精拌匀即成。

水晶干贝

【原料】于贝 100 克，鸡蛋清 4 个，火腿肉 2.5 克，味精 5 克，精盐 1 克，鸡汤 500 克，水发香菇 2 朵。

【做法】干贝加沸水 100 克，放进笼屉旺火蒸 30 分钟。香菇切片，鸡蛋清放在碗里用筷子打散，加进鸡汤 250 克、盐、味精 2.5 克，调匀，放进笼屉里用旺火蒸 5 分钟取出，铺上干贝，火腿切为 2 片和香菇一并排在上面，再放进笼屉用旺火蒸 2 分钟取出。

鸡汤 250 克下锅烧沸，调入味精 2.5 克，淋在于贝上即成。

【特点】色呈米黄，质地软润，清鲜爽口，气味芳香。

干贝水晶鸡

【原料】净鸡脯肉 300 克，于贝 50 克，鸡蛋清 1 个，味精 5 克，于淀粉 15 克，精盐 5 克，上汤 300 克，绍酒 1.5 克。

【做法】将鸡脯肉剖上花刀，切成长 8 厘米、宽 2.5 厘米、厚 1 厘米的片，先用盐 1.5 克抓匀，再用鸡蛋清、干淀份抓匀，放入沸水锅中余到呈现白色时，捞起放在汤碗里。干贝用温开水泡发后捞起，铺在鸡块上，加入上汤、绍酒、精盐 3.5 克，放进笼屉用旺火蒸 30 分钟取出，调入味精即成。

【特点】汤洁透明鲜美，鸡肉细嫩洁白。

鸡茸干贝

【原料】净鸡脯肉 60 克，猪肥膘肉 20 克，干贝 100 克，鸡蛋清 2 个，绍酒 15 克，熟火腿肉 10 克，味精 2.5 克，上汤 400 克，精盐 1.5 克，湿淀粉 30 克。

【做法】干贝洗净放在碗里，加清水放人笼屉中用旺火蒸 2 小时取出。火腿肉切米。鸡脯肉、肥肉用刀背剁为茸未，放在碗里，加入鸡蛋清、上汤 50 克，一起调匀。

炒锅置中火上，放人上汤 350 克，烧沸后加精盐、绍酒、味精，用湿淀粉勾荧，倒入鸡茸、干贝，用勺搅匀，熟后起锅装在碗里，撒上火腿米即成。

【特点】色金黄，质软润，味荤美。

牡　蛎

性味：咸、平、微寒、无毒。

成分：含碳酸钙、磷酸钙、硫酸钙、镁、铝、钙、磷、铁及维生素类，并富含锌。牡蛎的软组织中还有一种含糖类脂肪。

功用：敛阴、潜阳、止汗、涩精，治自汗、盗汗、遗精、淋浊及崩漏、带下等症。常食可讣锌，提高性功能。

脾胃虚寒者不宜食。

豆腐烧蛎肉

【原料】豆腐 500 克，虾油 25 克，蝠肉 200 克，湿淀粉 50 克，芹菜 25 克，味精 5 克，蒜 25 克，麻油 2.5 克，水发香菇 15 克，骨汤 500 克，净冬笋 30 克，熟猪油 25 克，猪瘦肉 100 克。

【做法】豆腐切 2 厘米长、1 厘米宽、5 毫米厚的薄片，猪瘦肉、冬笋切成瓜子大小薄片，芹菜、蒜切成 1 厘米长段，香菇切片，蛎肉洗净沥于。

炒锅置旺火上，下猪油烧到四成热时，把切好的芹菜、蒜、瘦肉、香菇、冬笋下锅稍炒，待芹菜、蒜炒出香味时。加上虾油再炒几下，冲入骨汤，然后倒入豆腐，待汤煮沸时，加入味精，淀粉勾芡，最后放入蛎肉，混合煮 1 分钟装在大碗里，淋上麻油即成。

【特点】质嫩味鲜，别具风味。

鸡茸蛎糊

【原料】净海蛎 500 克，胡椒粉 0.5 克，鸡脯肉 75 克，白酱油 5 克，猪肥膘肉 25 克，味精 4 克，鸡蛋清 4 个，麻油 0.5 克，茶食 100 克，鸡汤 50 克，熟火腿米 5 克，熟猪油 250 克，面粉 50 克。

【做法】蜄肉洗净，沥干水分，切碎后放入碗内。鸡脯肉分别用刀背剁成茸泥，放在汤碗里，掺入鸡汤、味精、白酱油，搅拌后打进鸡蛋情再拌匀。

炒锅置旺火上，放进熟猪油烧到七成热时，茶食下锅炸酥，倒进漏勺沥去油，放在盘上。炒锅留余油 50 克放在旺火上，放入面粉，研到乳白色时，将蛎、鸡茸蛋清搅匀后慢慢倾入，边倾边用铁勺搅匀，烩一会倒在茶食上，撒上胡椒粉、火腿米，淋麻油即成。

【特点】色呈淡白，味荤内润，适合老年人口胃，佐酒、下饭均宜。

一品蛤抱蛎

【原料】蛤 500 克，蛹肉 250 克，鸭蛋 4 只，净冬笋 75 克，水发香菇 25 克，猪肥膘肉 50 克，葱白 50 克，干淀粉 25 克，绍酒 15 克，白酱油 15 克，味精 0.5 克，芝麻油 5 克，花生油 100 克。

【做法】蛤用旺火蒸熟取出，去壳取肉。蛎肉洗净用温水泡后沥于。肥膘肉、冬笋、香菇、葱白均切瓜子片。

鸭蛋打散，调入白酱油、味精、干淀粉，加入蛤肉、娠肉、肥膘肉、冬笋、香菇葱白拌匀。

炒锅置旺火上，舀入花生油烧热，放入拌好的蛤、蛎等抖，用铁勺摊开压成圆月形，不断晃动炒锅，再翻过煎至两面呈金黄色时，淋绍酒、麻油即成。

【特点】色彩金黄，形似圆月，外酥内软。

软煎蚝蟹

【原料】鲜蠕 500 克，膏蟹 250 克，鸭蛋 4 个，去皮五花肉 500 克，水发香菇 15 克，蒜末 5 克，葱末 50 克，姜末 5 克，面粉 25 克，绍酒 15 克，精盐 2.5 克，味精 1.5 克，猪油 150 克，麻油 2.5 克。

【做法】鲜蚝开水汆至五成熟，捞起沥干水。膏蟹洗净蒸熟，待晾凉后剥盖去壳，取蟹黄切粗丁，蟹肉切细丁。

鸭蛋打散搅匀，加入面份拌成蛋面浆，再加上切好的蟹黄、蟹肉拌匀。香菇、猪五花肉均剁成泥。

炒锅置旺火上，舀入猪油 25 克，烧到七成热时，蒜末、姜末下锅略输出味，再放入葱未、香菇、猪油、蚝、精盐、味精合炒至熟，起锅时先将锅中汤滗在小碗里，炒料倒进蟹蛋浆里。

炒锅置文火上，先舀入猪油 75 克，烧到二成热时，将蛋、蛇蟹等料拌匀后倒入锅内，迅速拨成直径 20 厘米、厚 1 厘米的圆片，煎 8 分钟后将锅端起，不断转动炒锅方向，以免局部烧焦，5 分钟后将煎成的蛛蟹圆片翻面，并从四周再注入猪油 50 克，炒锅放回火上再煎 5 分钟。滗在小碗里的汤汁加上绍酒，沿着圆片四周浇注一环，起锅晃动几下盛入大盘，淋上麻油即成。

【特点】色泽黄白相映，质地细腻醇香。

软炒蚝蛋

【原料】鲜蚝 500 克，鸭蛋 4 只，猪肥肉 50 克，去皮荸弃 25 克，葱丁 50 克，番前 75 克，香菜 25 克，绍酒 15 克，面粉 25 克，精盐 1.5 克，味精 1.5 克，熟猪油 50 克，麻油 1.5 克。

【做法】鸭蛋打散搅匀。加上面粉拌成蛋面浆，鲜蚝洗净，开水氽至五成熟，捞起沥干水汁，放入蛋面浆内拌匀成蚝蛋浆。猪肌肉剁成泥，荸荠切丝，香菇切丁，番前用凉开水洗净、去皮、切丁。

炒锅置旺火上，舀入猪油烧到八成热，先将切好的肥肉、香菇、荸荠、葱下锅炒熟，加 L 精盐、味精调匀，再倒入和好的蚝蛋浆合炒 5 分钟，淋上绍酒、麻油，炒锅端起稍晃几下装盘，盘边饰配香菜，番前丁缀干蚝蛋面上即成。

【特点】色泽黄中带白，饰配艳丽，质地软嫩鲜美。

牡蛎豆腐汤

【原料】牡蛎 200 克，嫩豆腐 2 块，蒜 2 瓣，芹菜末、葱未各适量，盐、味精少许，薯粉 2 汤匙，虾油 1 小匙。

【做法】蒜入沸油锅爆香，倒人虾油，随即加水煮沸后，将切小的豆腐、盐下锅再煮沸。加入牡颇、芹莱末、葱末及调匀的薯粉，待汁浓稠即成。

鳝　鱼

性味：甘、温、无毒。
成分：含蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、维生素 A、B 及烟酸等。
功能：补虚损，除风湿，强筋骨。熟食为补益之品，虚热者不宜食。

爆炒鳝鱼片

【原料】鳝鱼 800 克，蒜瓣 10 克，葱白 10 克，酱油 25 克，味精 5 克，醋 25 克，白糖 25 克，胡椒粉 0.5 克，湿淀粉 10 克，猪骨汤 25 克，麻油 10 克，猪油 750 克（耗 75 克）。

【做法】鳝鱼用钉子钉在砧板上，用小刀沿背脊割开成两片，斩掉头、尾，剔除中骨，剖上十字平行花刀，切成边长 3 厘米的象眼块。蒜瓣切成米粒状。葱白切段。酱油、白糖、醋、味精、骨汤、湿淀粉调成卤汁。

炒锅放到旺火上，下熟猪油烧到九成热时，放入鳝鱼片，过油半分钟，滗去油，炒锅放回旺火上，放入蒜、葱煸炒后，倒入卤汁，快速颠炒几下，装盘，撒上胡椒粉，淋上麻油即成。

【特点】菜呈紫色，味带酸辣，请脆细嫩，鲜香爽口。

皮条鳝片

【原料】鳝鱼内 250 克，麻油 1.5 公斤（耗 150 克），猪肉汤 100 克，白糖 60 克，淀粉 50 克，绍酒 2.5 克，酱油 40 克，醋 30 克，精盐 1 克，甜独蒜 10 克，葱段 10 克，姜末 5 克。

【做法】鳝鱼肉切成 9 厘米长、1 厘米宽的条，用精盐抓匀稍腌，加淀粉拌匀挂糊上浆。

酱油、醋、白糖、葱段、姜末、甜独蒜片、猪肉汤对成卤汁。

麻油 1.5 公斤入锅，在旺火上烧到七成热，将鳝鱼逐条下锅，炸到鳝鱼条伸开时捞起。

锅中炸油继续烧到七成热时，将鳝鱼条下锅再炸 1 分钟，再离火氽炸，后移旺火上炸到鳝鱼呈金黄色、外酥内嫩时捞出，倒净锅油，原锅回置旺火上，倒入对好的卤汁，烧沸，加湿淀粉 25 克勾芡，鳝鱼条下锅颠翻几下，淋绍酒即成。

马蹄酥鳝

【原料】鳝鱼 1 公斤，猪肥肉 400 克，鸡蛋 2 只，猪瘦肉 200 克，麻油 1 公斤，（耗 175 克）酱油 750 克，味精 1.5 克，醋 25 克，白糖 200 克，精盐 20 克，湿淀粉 100 克。

【做法】鳝鱼宰杀处理好后，鱼皮朝下轻轻地用刀拍松鱼肉，酱油浸腌 15 分钟。鸡蛋打散，加湿淀粉 50 克和清水少许，搅拌后抹在鱼肉上。猪肥肉切成豆大颗粒，猪瘦肉剁成肉茸，一起盛入碗中，加入鸡蛋 1 个及精盐、酱油、味精、湿淀粉（25 克）.搅成肉茸，均匀地铺在鱼内上，再用湿淀粉 25 克蘸勺。

锅置旺火上，放入麻油，烧至七成热，将鳝鱼逐条下锅炸至呈黄色时捞出，切成 1.5 厘米宽的条，用湿淀粉 25 克均匀地抹在鱼皮上，待油烧到七成热，将鳝鱼下锅再炸 5 分钟，待锅中油继续烧至八成热时，将鳝鱼下锅，端锅离火，余炸 5 分钟捞出。

原锅倒去余油，置旺火上，加清水 250 克与白糖一起熬至起丝，下鳝鱼块，用勺炒动，使鱼块全部粘上糖汁，再加酱油 25 克、醋、麻油 25 克即成。

【特点】褐中透黄，油光脆韧，形似马蹄，外酥里嫩，鲜甜酸浓，回味无穷。

生爆鳝卷

【原料】活鳝鱼 525 克，净冬笋 50 克，水发香菇 50 克，猪油 1 公斤（耗 100 克），麻油 20 克，原汁汤 100 克，味精 1.5 克，胡椒粉 2 克，酱油 5 克，醋 2.5 克，精盐 2 克，绍酒 15 克，淀粉 25 克，蒜泥 25 克，葱末 15 克，姜末 15 克。

【做法】鳝鱼处理干净后，在鳝鱼肉面剖麦穗形花刀。然后改切成 4 厘米的长小段，放入碗内，加精盐 1 克，淀粉 15 克，搅拌上浆。冬笋、香菇洗净，分别切片。绍酒、精盐 1 克、味精、酱油、糖、醋、原汤、淀粉 10 克，调拌成卤汁。

猪油 1 公斤倒入锅内，放旺火烧到七成热，放入鳝片，待成卷形后，倒出沥油。

原锅留油 50 克，放入冬笋、香菇片略炒，随即倒入调好的卤什，放鳝鱼卷，颠翻几下，淋入麻油，撒胡椒粉即成。

鳝鱼下锅后要迅速拨散，方能片片卷曲成形。

卤汁下锅，要待卤汁稠浓后再下鳝鱼卷。

【特点】鳝卷鲜软，质地嫩纯，滋味酸甜，食之可口。

炖鳝酥

【原料】活鳝鱼 1 公斤，去骨猪肋条内 60 克，绍酒 30 克，酱油 70 克，绵白糖 9 克，葱白 5 克，姜片 5 克，蒜瓣 60 克，猪肉 1 公斤，花生油 1 斤公（耗 90 克）。

【做法】鳝鱼宰杀后洗净，脊肯朝下，用刀沿着脊骨，从颈部划至尾部，使骨内分离，然后斩断颈骨，抓住鱼头平劈（片）去骨，再斩掉鱼头，切成长 5 厘米的斜块，洗净，用浩布吸去水。猪肉切片。

炒锅置旺火上烧热，加入花生油，烧至八成热时，放入鳝块，炸至金黄色，用漏勺捞出。

鳝块、肉片、姜片、葱段、酱油一起放入沙锅中，舀人猪肉汤，加绍酒，放在旺火上烧沸后，再加绵白糖，盖上锅盖，改用文火，炖 2 小时至鳝内酥烂。

炒涡置旺火上烧热，加入花生油 60 克，烧至五成热时，放入蒜瓣炸香，倒入沙锅即成。

【特点】色金黄，肉酥烂，蒜香浓郁。

无锡脆鳝

【原料】活大鳝鱼 1.5 公斤，绍酒 50 克，粗盐 150 克，酱油 40 克，绵白糖 100 克，葱未 25 克，姜末 50 克，姜丝 25 克，麻油 25 克，豆油 1.5 公斤（耗 150 克）。

【做法】锅中放入清水 2.5 公斤，加粗盐置火上烧沸，放入鳝鱼，随即盖上锅盖，以防鳝色窜出，煮至鱼嘴张开，捞入清水漂洗，鱼腹朝里横放案板上，一手捏住鱼头，用竹片在紧靠龟下巴处插入，沿脊骨直划至尾，去掉内脏，再沿脊骨两侧划下成整条鳝内，洗净滗去水。

炒锅置旺火上烧热，加入豆油，烧至八成热时，放入鳝鱼肉，拨故，炸约 3 分钟捞出。待油温再至八成热时，放入鳝龟肉复炸 4 分钟，移至文火上炸脆。另用炒锅置旺火上烧热，舀豆油 25 克，放入葱末炸香，加绍酒、姜末、酱油、绵白糖，烧沸成卤汁，随即将炸脆的鳝鱼肉用漏勺捞入卤汁锅内，颠翻几下，淋麻油，放上姜丝即成。

【特点】呈酱褐色，上放嫩黄姜丝，色泽调和，鳝鱼松脆、香酥，卤汁甜中带咸。

煨　鳝

【原料】活大鳝龟 750 克，绍酒 100 克，酱油 75 克，绵白糖 60 克，味精 1 克，姜片 15 克，蒜瓣 100 克，白胡椒粉 1 克，猪肉汤 200 克，湿淀粉 10 克，猪油 1 公斤（耗 125 克）。

【做法】鳝鱼净肉斜切成长约 5 厘米的块，放入碗内，加酱油 15 克拌渍。

炒锅置旺火上，加入猪油，烧至八成热时，倒入鳝块拨散，炸约 2 分钟捞出。放入蒜瓣炸至金黄色，倒入漏勺沥油。把鳝块、蒜瓣一起放入原锅中，放入猪内汤、姜片，加绍酒、绵白糖、酱油、味精，在旺火上烧沸后，移到文火上偎至酥烂，待汤汁收稠时，拣去姜片，用湿淀粉勾稀芡，淋入猪油 25 克，起锅装在盘中，撒上白胡椒粉即成。

【特点】先炸后煨，鳝肉香酥，卤汁浓郁，味美可口。

哈士蟆

性味：辛、寒。

成分：含蛋白质、脂肪、碳水化合物、硫、磷、维生素 A 和多种激素等。

功用：补虚强精、润肺养阴，润阴补肾。治肾阴虚的腰膝酸软、五脏烦热、阳痿、遗精等症。

胃腔满闷、食欲不振，痰多，苔厚腻者不能食。

清炖哈士蟆

【原料】哈士蟆 20 克，雏母鸡 1 公斤，豆苗少许，盐 7.5 克，糖 7.5 克，葱、姜、胡椒粉少许。

【做法】哈士蟆放入温水中浸泡 2 小时，在净水中撕去黑丝和杂物，洗净后放在碗里备用。

雏母鸡肉切 3 厘米见方的块，下锅煮 1 小时后（在煮的过程中，要把血沫撇净，并加入 3/4 的调料），再放入哈士模，加入葱段姜片，开锅后煮 10 分钟左右，把其余 1/4 的调料放入，调好味，盛入小碗内，撒豆苗即成。

【特点】味道清鲜，滋补身体。

冰糖哈士蟆

【原料】哈士蟆油 25 克，冰糖 250 克，黄酒 25 克，栓花少许。

【做法】哈士蟆油、黄酒及 500 毫升水一同放入碗内，上展蒸至能撕下哈士蟆的黑丝为度。再加清水和黄酒，复蒸至哈士蟆油涨开如花朵时，捞出。再加清水 250 毫升及冰糖。上火蒸至熟即成。

【特点】补精益血，滋阴润肺。适用于久病体虚，肾虚遗精、阳痿等症。

烧哈士蟆油

【原料】哈士蟆油 150 克，水发海米 50 克，水发玉兰片 15 克，火腿 15 克，盐、料酒、味精、葱片、姜丝、蒜片、豆油、白糖、鸡汤、黄瓜片、湿淀粉各适量，植物油 50 克。

【做法】哈士蟆油涨发洗净后，放入汤碗中，加入鸡汤搅匀，上展蒸 15 分钟取出，待晾凉后切片。玉兰片、火腿、黄瓜均切片。

炒锅置火上，倒入植物油，油热后放入葱、姜、蒜煸炒出香，放入鸡油、海米、哈士蟆油、玉兰片、火腿、黄瓜片翻炒，再放入盐、白糖，料酒、味精，烧开后，湿淀粉勾芡，装盘。

【特点】滋阴补肾，补虚损。适用于肾阴虚的遗精，腰膝酸软，五脏烦热等症。

清汤哈士蟆

【原料】水发哈士蟆 30 个，火腿片 5 克，香菇片 5 克，盐、料酒、鲜汤、清汤适量。

【做法】哈士蟆用开水氽一下，再用汤氽一下，取出放入清汤内，同时放入火腿、香菇片、盐和料酒，烧开即成。

【特点】味道鲜美，别有风味。

藕

性味：甘、平。

成分：含淀粉、蛋白质、天门冬素、焦性儿茶酚、右施没食子儿茶精、新绿原酸、无色飞燕草素、无色矢车菊素及维生素 C 等。

功用：生津止渴，补虚养心，除烦开胃，适用于产后、病后、衰老虚劳等症。

素拌藕片

【原料】藕 250 克，香油 10 克，醋、盐各 5 克，姜末少许。

【做法】藕洗净去皮，顶刀切成 0.3 厘米的片，用沸水焯一下，用醋、盐、姜末放在一起趁热拌好，再放香油，拌匀即成。

糖醋藕片（1）

【原料】生藕 500 克，白糖 10 克，醋 15 克，植物油 15 克，花椒少许，淀粉少许，酱油 5 克。

【做法】藕去皮，通眼心切细丝。油锅烧热，放入花椒，炸焦捞出，藕丝下锅煸炒，加糖、醋、酱油，调入水淀粉即成。

糖醋藕片（2）

【原料】嫩藕 3 节，白糖 15 克，醋 9 克，沙拉油 3 克。

【做法】藕洗净、去节，用刀刮去藕皮，切成厚 0.5 厘米的薄片，加入白糖、醋和沙拉油，用中火煮至汁略干即成。

姜汁藕片

【原料】嫩藕 500 克，姜末、白糖、白醋、盐、白矾少许。

【做法】藕洗净，去节、削皮，放入清水中，加少许白矾，泡约 10 分钟，洗净沥水。

姜末、白糖、白醋调成汁。藕片放入沸水中烫一下，捞起装盘，撒少许盐，拌匀，倒入卤汁。

【特点】洁白、香辣、酸甜、脆嫩。

炸肉藕盒

【原料】鲜藕 500 克，肉馅 150 克，水淀粉 180 克，面粉 50 克，五香粉 1.5 克，苏打粉 1.2 克，酱油 30 克，精盐 6 克，葱姜末少许，植物油 500 克（耗 15 克）。

【做法】藕洗净、去皮，开水焯，顶刀切成 0.2 厘米厚的片，每两片相连成合页状。

肉馅加入葱、姜末、酱油、精盐 30 克、水淀粉 60 克搅匀。所剩水淀粉及苏打、五香粉、精盐加适量水调成糊。藕逐片夹入肉馅蘸一层糊，下入八成热的油内，炸成外酥内熟即成。

【特点】外酥里嫩，味鲜香。

糯米煨莲藕

【原料】较老的莲藕 600 克，糯米 150 克，细砂糖 100 克，生菜叶 5 片，淀粉 50 克。

【做法】莲藕从藕节部中间切断，洗净，削去外皮。糯米用水泡发、沥干（最好是头 1 天晚上泡，次日中午用）。莲藕一端约 3.3 厘米处切开，形戊盖状。

糯米塞入莲藕孔中，塞满后将藕节盖对准藕孔，以竹牙签插入固定。

藕放入锅内，锅年加水至与藕平，用小火煨至熟烂，取出稍冷，切成厚片，放于盘中。

砂糖煮至熔化，淀粉勾芡，淋于藕片上即可。生菜叶放于盘边装饰。

藕蒸米粉肉

【原料】五花肉 400 克，藕 300 克，米粉 100 克。葱末、姜末、料酒、盐、白糖、酱油少许。

【做法】五花肉洗净、沥水，切成 3 厘米长、0.5 厘米厚的骨牌块。

猪内块，藕条装入碗内，放入葱末、姜末、料酒、盐、白糖、酱油，腌约 30 分钟，放入米粉拌匀。

肉片放在藕条上面，上笼蒸约 1 小时即可。

藕镶肉

【原料】节孔粗大藕 500 克，猪肉馅 150 克，香菇 4 朵，盐、砂糖、葱、淀扮、姜汁、酱油、米酒各适量。

【做法】香菇切碎，加入肉馅、姜汁、盐、酱油、淀粉、砂糖等拌匀。

藕节处切开，留藕节作盖，将内馅塞入藕孔中，用藕节盖上，以牙签插入串起。

塞好的肉馅必须蒸熟，锅里水开后再放入笼屉，先用大火蒸，后改用小火，蒸至莲藕松软，藕皮呈粉红色为止。

蒸好的藕切成厚约 5～6 毫米片，置入盘中，即可食用。

蝙蝠藕

【原料】白嫩藕 1 公斤，精盐 1.5 克，糖 50 克，醋 50 克，姜丝 15 克，麻油 50 克。

【做法】藕削去皮，横刀将藕切成不断开的薄片，装入盘中，用盐水少许使其软化，然后用手将藕片椎成蝙蝠形状，眼睛用红辣椒皮做成。

糖、醋、姜丝撒在藕上，腌一般时间即可食用。

【特点】色白质脆，润甜可口。

八仙戏藕

【原料】嫩藕 1 公斤，冬瓜条 15 克，白醋 5 克，糖荸荠 15 克，白糖 200 克，糖桔饼 15 克，清水 250 克，蜜樱桃 15 克，蜜枣 15 克，苹果脯 15 克、杏脯 15 克，桃脯 15 克。

【做法】白糖用开水溶化成糖浆水，放凉后加入白醋调成糖醋汁，用纱布滤去渣滓，嫩藕洗净、刨皮，切去藕节，改切薄片，用沸水快速氽后捞入冷开水中冷却，沥千，侵入糖醋汁中，各色蜜饯果脯除蜜樱桃以外，均切成小大一致的细丁。

浸泡后的莲藕片，逐片码入盘中成盘旋形，满面上点缀多色蜜饯丁，顶端放置蜜樱桃，盘边摆放青菜叶刻成的荷花。

【特点】形美色艳，寓意深刻.甜酸脆嫩，爽口开胃。

凉拌果藕

【原料】鲜藕 300 克，白糖 75 克。

【做法】藕去掉藕节，用凉水冲洗干净，放冰箱镇凉，切 0.2 厘米厚薄片，斜码在平盘内，底层码两排，上层码一排，将白糖撒上即成。

【特点】雪白、鲜嫩、脆甜。

炸藕夹子

【原料】藕 250 克，肉馅 10Q 克，面粉 50 克，花生油 250 克（耗 50 克），酱油、葱、姜各少许。

【做法】藕去皮，顶刀切开，切成双联片，把调好味的内馅放在双连片内，用面粉裹好。

油烧热后，把藕夹逐片放入锅内炸成金黄色即可。

藕片汤

【原料】生藕 400 克，干冬菇 10 克，猪肉 100 克，细盐 4 克，白糖 10 克，料酒、味精、葱末、姜丝各适量。

【做法】猪肉切薄片，用葱末、姜丝、料酒和少许细盐抓匀盐渍 5 分钟。冬菇用温水浸泡洗净，藕洗净削皮，切成象眼片。

锅置火上，放入油烧热，先将猪肉煸炒片刻后，注入清水 2 公斤，加入冬菇、料酒、糖，煮 5 分钟后，放细盐、味精，起锅盛入汤碗内即成。

【特点】鲜香味美，营养丰富。

白木耳

性味，甘淡、平、无毒。

成分：含蛋白质、碳水化合物、无机盐、维生素 B、钙、硫、磷、铁、镁、钾、钠等。

功用：滋阴养胃，益气润肺，补脑强心。炖或蒸食治疾咳、遗精等症。风寒咳嗽及外感初起口干等症不宜食。

凤冠白木耳

【原料】白木耳、香菇各 10 克，虾肉 150 克，味精 7.5 克，肥猪肉 100 克，精盐 0.5 克，鸭蛋情 2 个，上汤 500 克，火腿肉 15 克。

【做法】虾肉、肥肉剁成茸泥，一并放在碗中，加入蛋清、精盐（0.25 克），味精（2.5 克），拌成虾肉馅。香菇切铁钉形圆形片，火腿切菱形小薄片。

白木耳温水浸 1 小时，选出同样大小的 10 朵，吸干水分，每朵白木耳中装进虾肉 1 份，再插上菱角状火腿 1 片，将香菇一片放在中间。排在盖碗中，放入笼屉蒸 5 分钟取出。上汤下锅煮沸后加入味精 5 克、精盐 0.25 克搅匀，徐徐浇进白木耳中即成。

【特点】形似花冠，汤清味鲜，营养滋补。

鸡茸白木耳

【原料】干白木耳 15 克，白酱油 20 克，鸡胸脯肉 100 克，味精 5 克，熟火腿米 10 克，面扮 15 克，猪肥膘肉 25 克，奶汤 100 克，鸡蛋请 3 克，熟猪油 40 克，鸡汤 500 克。

【做法】木耳水泡 1 小时，择净，沥去水，冲入奶汤，放进笼屉旺火蒸 20 分钟，取出糟去汁。

鸡脯肉切成薄片，与肥肉一并剁成泥状放在碗里，加入一个鸡蛋清及鸡汤 50 克，用筷子搅拌成糊。

炒锅放在旺火上，下熟猪油，放入面粉研至乳白色时，加入 450 克鸡汤及白酱油、味精，调匀后锅离火，一边徐徐倾进鸡茸糊，一边用勺不断搅动至出现鸡绒时，倒入白木耳略煮，起锅装在盖碗里，撒上火腿米即成。

【特点】色呈乳白，形似雪花，清鲜软润，滋味可口。

蜜柑银耳

【原料】银耳 20 克，蜜柑 200 克，白糖 150 克，水淀粉 15 克。

【做法】银耳择好洗净放入碗内，上笼蒸 1 小时取出。蜜柑剥皮去筋，取净柑肉。

汤锅置旺火上，放适量的清水，将蒸好的银耳放汤锅内，再放柑肉、白糖，烧开后用水淀粉勾芡。待汤见开，起锅盛入汤碗内即成。

【特点】软溶滑润，蜜柑香鲜。

炝制双耳

【原料】水发银耳 150 克，水发黑木耳 150 克，黄瓜 75 克，香菜 10 克，花生油 40 克，花椒 10 颗，精盐 5 克，味精 2 克，葱、姜 10 克。

【做法】黄瓜切小象眼片，香菜切 1.5 厘米长的段，银耳、黑木耳撕成小块，分别用开水烫涨捞出，冷水过凉，控去水分。黄瓜、香菜、银耳、黑木耳拌匀装盘，再放上葱丝、姜丝，浇上炸好的花椒油略闷一会儿。最后加入精盐、味精，撒上香菜段，拌勺即成。

【特点】色洋鲜艳，味咸香、质脆嫩。

冰糖银耳

【原料】干银耳 20 克，冰糖 400 克，红樱桃脯 25 克。

【做法】温水浸泡择净的银耳放入碗内，上笼蒸 10 分钟。冰糖用 200 克开水溶化后备用。

汤锅置火上，放入开水、银耳、冰糖水，先用旺火煮 30 分钟，再用微火煮 20 分钟，至银耳熟烂时放入红樱桃脯，盛入汤碗内即成。

【特点】清甜软滑，红白相映。

凤凰汤

【原料】水发银耳 150 克，鸡蛋 4 个，蛋清 4 个，黄瓜 200 克，味精 1.5 克，白汤 1 公斤，盐适量，水发海菜、料酒各 10 克，红食用色素少许，红、黄蛋糕各 20 克。

【做法】银耳择好洗净入沸水分两遍。鸡蛋 4 个打入两个碗内，各加适量的盐、味精，取其中一碗加红食用色素少许。黄瓜削成凤翅和羽毛形，与发菜同入沸水烫一下。

两个装有蛋液的碗加盖，上展蒸熟取出，刻成凤尾形后切成片，用红、黄蛋糕刻成风嘴、凤眼。将 4 个蛋清打成雪山。

汤勺置旺火上，加白汤、盐、味精、料酒和银耳，汤沸后撇去浮沫，倾入汤碗内，将雪山置汤面上，制成凤凰型，取发菜和刻好的凤尾、翘、羽毛、嘴，眼等摆置各部位，上展大气蒸 15 秒钟即成。

【特点】形状逼真，色泽鲜艳，汤汁鲜美，清淡可口。

蛋泡要搅得老一点才能成型。

清汤银耳

【原料】银耳 20 克，清汤 1.5 公斤，白糖、细盐、料酒、味精、胡椒面各适量。

【做法】银耳加入清汤 250 克，上笼蒸约 1 小时，待银耳完全蒸透取出，分别装在几个小汤碗内。

汤锅置火上，放入清汤、白糖、细盐、昧精、料酒、胡椒面，调好口味，待汤开后倒入盛银耳的小汤碗内。

【特点】汤情味鲜，软滑滋阴。

鸡汤银耳

【原料】银耳 15 克，鸡汤 750 克，味精 5 克，盐少许。

【做法】银耳用温水泡好洗净放碗中，用鸡汤浸泡。鸡汤 750 克，烧开，放盐、味精，另将银耳捞入汤碗里，调好味的汤汁冲入银耳碗内即成。

双耳汤

【原料】银耳 10 克，黑木耳 10 克，冰糖 30 克。

【做法】银耳、黑木耳用温水泡发，择好洗净放入碗内，放入冰糖，加水适量。

盛木耳的碗置蒸笼中，蒸 1 小时，等木耳熟透时即成。

【功效】滋阴补肾润肺。适用于肾阴虚后血管硬化、高血压、眼底出血肺阴虚的咳嗽、喘息等症。

莲 子

性味：甘、平、涩、无毒。

成分：含大量淀粉和棉子糖、蛋白质、脂肪、钙、铁及多量磷质和莲碱等。

功用：养心安神，益肾固精，健脾止泻、止带，并有平静性欲之效。熟食健脾益气，涩肠固精，脾虚泄泻，遗精，带下者宜食。

外感初起表症及大便秘结、疟疾、痔疮、疳积等症忌用。

干蒸湘莲

【原料】脱皮湘莲子 180 克，糯米 120 克，豆沙馅 60 克，冰糖未、猪油、白糖、桂花酱各适量。

【做法】莲子用开水余一下，捞出去芯，放入大碗内，加白糖及开水，上展蒸至六成熟时取出，晾凉备用。

糯米用开水略汆一下，捞出，放人蒸锅，置旺火上蒸透，取出备用。

豌内抹上猪油，将莲子码入碗内，由碗底向上码，将冰糖未撒在莲子上，另外把糯米饭加入猪油、白糖、桂花酱拌匀，取大部分放在莲子上，摊平，中间稍凹一点，放入豆沙馅，再把糯米饭放在最上面摊平，上展蒸熟取出，反扣在盘内即成。

【功效】补肾健脾，养心安神。适用于失眠、心悸、遗精、健忘等症。

莲子羹

【原料】新鲜莲子 300 克，冰糖 150 克，桂花酱 6 克，淀粉 2 克，樱桃 10 多个。

【做法】莲子煮熟、去芯。锅内放入冰糖，煮化后放入莲子及用水调开的淀粉，熄火后放入桂花酱和樱桃，搅匀即可。

橘羹莲茸银耳

【原料】白木耳 20 克，罐头莲子 150 克，蜜橘 250 克，白糖 150 克，湿淀粉 15 克。

【做法】白木耳洗净，用温水涨发，择净放入莲子碗内加清水入笼蒸至软溶时出笼。蜜橘削皮、去筋，莲子切成碎粒。

锅置旺火上，将蒸溶的木耳连同蒸汁倒入锅内，加入清水，放蜜橘肉、莲子、白糖，烧沸后用湿淀粉勾入薄芡即成。

【特点】色丽悦目，软溶润滑，清甜中散发蜜橘芳香。

鸡片莲子

【原料】鲜莲子 500 克，鸡脯肉 150 克，鸡油 40 克，细盐 8 克，味精 1 克，料酒 5 克，牛奶 300 克，鸡蛋清 2 个，鲜姜 5 克，水淀粉 25 克，高汤 750 克，碱面少许。

【做法】莲子剥开，用开水加碱面烫掉外皮，晾凉后用刀将两头切掉，捅去莲子芯，洗净。鸡脯肉切成小片，用鸡蛋清、水淀粉（10 克）浆好。再用水烫一下。姜去皮切成细末，用水泡上，取其汁。

锅置旺火上，高汤烧开后放入牛奶、莲子、细盐、味精、料酒、姜汁。待汤开后，用水淀粉勾稀芡，最后放鸡片、淋鸡油。

【特点】汤色乳白，肉质滑嫩，莲子鲜嫩。

香莲红樱

【原料】湘莲 200 克，糯米 60 克，红樱桃 20 粒，龙眼 20 颗，金橘饼丁、青梅丁、糖桂花少许，白糖 75 克，水淀粉少许。

【做法】糯米淘洗干净，加入冷水，泡约 4 小时，捞出沥水，装入碗内，上笼蒸熟取出。

湘莲洗净、沥水，装入碗内，上笼蒸约 20 分钟，蒸至五成熟时取出。

湘莲一端削平，整齐地码到碗里。将全桔饼丁、青梅丁、糖桂花和 25 克白糖放入糯米饭里，拌匀，放到湘莲上面，摊平上笼，蒸约 30 分钟，蒸熟翻扣到大盘里。每颗龙眼里放一粒红樱桃，整齐地码到湘莲四周。

锅里放入少许清水，烧开，放入 50 克白糖，待糖溶化，勾少许流水芡，均匀浇到湘莲上即可。

【特点】色泽悦目，造型美观，香甜软糯。

菠萝冰莲汤

【原料】莲子 250 克，冰糖 200 克，菠萝 150 克，樱桃 50 克，碱面少许。

【做法】汤锅内放入清水，置旺火上烧开，放入碱面、莲子，煮开后，点少许冷水再煮片刻，等能捏动莲子皮时捞出，用清水漂洗净碱味，除去莲子皮，捅掉莲芯。将莲肉放入碗内，上笼用旺火蒸至软烂。桂圆切末，菠萝切片。

汤锅置火上，放入冰糖、清水（750 克），煮至冰糖溶化，放入莲子、菠萝、樱桃、圆桂烧开即成。

【特点】果肉软糯，清鲜香甜。

银耳莲子汤

【原料】银耳 19 克，新鲜莲子 300 克，冰糖 200 克，冷水适量。

【做法】银耳洗净，在冷水中浸泡一夜，放入深锅中。加水至八分满。

旺火将银耳煮沸，加入除芯之莲子，用小火煮至银耳熟透，加入冰糖即可食用，可用作饭后甜汤，夏季可冰镇后食用。

【功效】滋补、清热、降血压。

鲜莲银耳汤

【原料】银耳 25 克，鲜莲子 50 粒，清汤 1.5 公斤，细盐、白糖、味精适量。

【做法】银耳放入一大碗内，加入清汤 250 克，上笼蒸 1 小时，蒸熟透取出。鲜莲子剥去青皮和一层嫩白皮，切去两头，捅出莲芯，用开水余透待用。

清汤倒进锅内，大火烧开，放入细盐、白糖、味精。银耳、莲子分装在两个汤碗内，冲入清汤即成。

山　药

性味：甘、平、无毒。

成分：含胆碱、糖蛋白、淀粉、胡萝卜素、维生素 C、维生素 B 族、铜、钙、磷、铁、薯蓣酶、氨基酸、多酚氧化酶等。

功用：滋肾益肺，补脾健胃。入馔制膳，补肾益精，固涩止遗，治肾气亏损所致的遗精、早泄、带下等症。湿热实邪者不能食用。

麻条山药

【原料】山药 500 克，熟芝麻 15 克，熟猪油、白糖适量。

【做法】山药去皮，切成长条。油锅置火上，待油四成热时，将山药条炸成淡黄色，捞出。

炒锅内倒入清水及适量白糖，置旺火上煮，煮至能拔丝为止，倒入山药条，离火，边撒芝麻边颠锅，然后装盘。

【功效】益肺滋肾，补益脾胃。适用于脾胃虚的食欲不振，消化不良，肾阴虚的遗精，小便频数，白带多等症。

蜜汁山药

【原料】白糖 300 克，蜂蜜 50 克，桂花少许，黄瓜、金糕共 50 克，香油少件。

【做法】粗细一致的山药，剥外皮切 2.5 厘米长的段，码在盘中。金糕、黄瓜切绿豆大小的丁。

勺内放少许香油，糖炒至金黄色，放入山药段，立即加水 750 克、糖 250 克及蜂蜜、桂花各 50 克，在微火上煨软烂时为止。装于盘中撒上金糕、黄瓜丁即成。

山药炖蹄花

【原料】猪蹄 3 只（750 克），山药 400 克，葱、姜、盐味精、胡椒粉少许。

【做法】猪蹄刮洗干净，纵劈两半，再斩成两段，放入沸水中余后捞出。将山药洗净，削皮，切成滚刀块，洗净、沥水。

沙锅放入适量清水，置中火上，放入葱、姜、猪蹄，烧开后撇去浮沫，改小火，炖至五成熟时，放入山药，炖至酥烂，放入盐、味精、胡椒粉即成。

红扒鸭子山药

【原料】北京白鸭，去皮山药。

【做法】鸭子开膛收拾干净去嘴、脚及鸭臊，用清水煮熟后再去骨，山药切 3 厘米长的块。

勺内放香油少件，用葱、姜末炝锅，然后放入鸭汤、酱油、料酒、姜汁、盐、味精、糖包，再放入去骨熟鸭，至入味后。将油炸八成熟的山药放入鸭子四周，至有少许汁浸出，鸭熟透入味，山药熟透，再淋入水淀粉勾芡，并淋入少许香油即成。

红果素丸子

【原料】鲜藕 250 克，山药 250 克，红果 50 克，冰糖 100 克，鸡蛋清 2 个，淀粉 50 克，桂花汁、青红丝、白糖各适量。

【做法】藕、山药去皮，红果去核、蒂，入笼屉蒸烂后，放入盆中搅碎成泥。把冰糖研成面，与蛋、淀粉入盆内搅拌均匀，做成红果大小的丸子。锅内放油，烧热后将丸子炸成金黄色捞出，摆在盘中。炒勺中加清水，烧开后，放入适量白糖，再烧开，放入淀粉匀成稀芡，浇在丸子上，再放上桂花汁、青红丝即成。

【特点】红白相间，甜中带酸，请香适口，有降血压、利尿、健肾、益气之功能。

素肉

【原料】鲜山药 500 克，面筋 250 克，鲜豆腐皮 2 张，白糖 50 克，绿豆淀粉 100 克，茴香、花椒、桂皮、白芷、鲜姜、黄酒、盐等适量。

【做法】山药洗净、去皮，蒸熟后加入白糖、绿豆淀粉各 50 克，拌成山药泥。面筋放进锅中，加清水，放入适量茴香、花椒、桂皮、白芷、黄酒、鲜姜，煮出香味，再加适量盐，煮沸后，将面筋取出切成条，拌上淀粉。

豆腐皮泡软，铺平，把山药泥摊在豆腐皮上，再将拌好的面筋铺在山药泥上，卷成圆卷。把所有做好的卷放入笼屉中蒸熟后，切片装盘即成。

【特点】色形似肥瘦肉片，清香味美。

栗子

性味：咸、温、无毒。

成分：含糖、淀粉、蛋白质、脂肪、维生素 B1B2 等。

功用：补肾益精、和胃健脾。熟食补肾气、强筋骨，气气喘咳嗽、腰腿酸软者宜食。

消化不良，湿热内蕴，颜面水肿，风湿痛等症不能食。

栗子鱼肚

【原料】栗肉 150 克，鱼肚 100 克，葱、姜、盐、醋、白糖、味精各适量。

【做法】水发鱼肚洗净，沥去水，蘸勺面粉放入热油锅中炸黄捞出，放入葱、姜，煸出香味，把切碎的栗肉放入锅中翻炒，撒入盐、醋、味精、白糖炒匀即成。

【功效】滋阴养肾，壮腰强筋。适用于肾阴虚遗精、滑精及五脏烦热、腰胁隐痛等症。

八珍板栗泥

【原料】板栗肉 500 克，绵白糖 300 克，油 200 克，桂圆肉 10 克，苡仁、芡实、百合、湘莲各 15 克，瓜圆、蜜枣各 10 克，荸荠 3 枚。

【做法】去皮、去芯的莲子同苡仁、芡实、百合加水蒸软，滗去汤。蜜枣去核，桂圆肉、瓜圆切成小颗粒，去皮的荸荠切成指甲片。板栗上笼蒸熟，搅成泥，入油锅炒干水分，边炒边搅，分次加适量油。炒至酥沙香甜时下糖翻炒，再速下各色果料翻炒，2 分钟即可。

【特点】色泽棕黄，酥沙爽口，甜而不腻，滋补性强。

红枣板栗扣肉

【原料】带皮猪五花肉 500 克，红枣 10 枚，栗子肉 400 克，葱、姜、料酒、酱油、冰糖各适量。

【做法】整理干净的带皮猪肉入锅稍煮，视猪肉收缩伸板时捞出，切成 1 厘米见方的小块。将板栗入七成热的油锅里炸至金黄色，栗肉现皱时捞出。去核的红枣切成 1 厘米见方的小丁。将肉块加姜葱爆炒后，烹料酒，掺适量鲜汤、酱油、冰糖焖烧。肉烧软放碗中垫底，依次放入红枣丁、板栗，上笼用大火蒸半小时，反扣在盘里。食时加些绿叶菜味更佳。

【特点】色泽美观，咸鲜软糯味带回甜。

板栗煨鸡

【原料】带骨鸡肉 750 克，板栗肉 150 克，绍酒 50 克，葱 10 克，姜 30 克，酱油 30 克，肉清汤 750 克，湿淀粉 25 克，胡椒粉 1 克，味精 1 克，精盐 1.5 克。

【做法】带骨鸡肉剔除骨，剁成约 2.5 厘米见方块。板栗切成两瓣，葱切段，姜切薄片。

炒锅内放入熟猪油 90 克，置旺火上烧至八成热时，下鸡块煸炒，烹入绍酒，再放姜片、精盐、酱油、肉清汤，焖 3 分钟。

瓦钵用竹箅子垫底，将炒锅里的鸡块连汤一齐倒入，放小火上煨至八成烂时，放入炸过的板栗肉，继续煨至软烂，再倒入沙锅，放入味精、葱段、胡椒粉、烧开勾芡，淋入芝麻油即成。

【特点】菜色黄亮，鸡肉鲜嫩软烂，板栗粉糯微甜。

栗子烧白菜（1）

【原料】大白菜 500 克，糖炒栗子 100 克，香菇、笋片、白酱、酱油、味精、料酒、精盐、猪油等适量。

【做法】大白菜揭去老帮，由中间劈开，顶刀切成 1.5 厘米长的段。栗子去皮，切成片。

热锅下猪油，把白菜煮黄，对入酱油、料酒、味精、精盐和适量鸡汤，用旺火烧制，至菜烂、汁浓时，勾人流水芡即可。

栗子烧白菜（2）

【原料】熟栗子 100 克，白菜 400 克，湿淀粉 25 克，清汤 50 克，葱、姜各 100 克，盐 3 克，花生油 50 克。

【做法】栗子去皮，切一小口，白菜切成 1.3 厘米宽、5 厘米长的段，葱、姜切丝备用。

栗子放入高汤内以文火焖烂后捞出。白菜下油锅煸炒片刻，加葱、姜丝、盐，再加入清汤少许。

栗子摆在盘中间，白菜放在四周，浇以芡汁即成。

【特点】黄白相间，甜咸适口

栗子鸡块

【原料】鸡 1 只（约 1 公斤），栗子 250 克，油、葱、姜、酱油、黄酱各适量，花椒少许。

【做法】鸡洗净剁成块，再用油、黄酱、酱油、花椒水、葱等煸炒上色，装碗上展蒸熟。

生栗子用刀开口，开水烫后剥皮，用油稍炸再蒸，熟后与鸡合并即可。

核桃仁

性味：甘、平、温、无毒。

成分：含蛋白质、脂肪、五碳糖，维生素 B、C、E，钙、镁、锰等，锌的含量丰富。

功用：润肺、健肾、补血、益胃，生或熟食治肾虚腰膝冷痛、尿频、阳痿、遗精和肺气不足的喘咳等病。核桃仁之隔，又称分心木，治遗精、遗尿。

痰火积盛所致的咳嗽、痰黄粘，发热喘咳，烦躁不安，恶心呕吐及阴虚火旺所致的吐血、鼻出血不宜用。

黄酒核桃泥

【原料】核桃仁 5 个，黄酒 50 克，白糖 50 克。

【做法】核桃仁限粉碎，放入锅内，再放入白糖、黄酒及 500 克清水，置文火上熬 20 分钟即成。

【功效】补肾健脑，润肠活血。适用于阳痿、遗精、腰痛、便秘及头发早白等症。

核桃酪

【原料】核桃仁 150 克，大米 60 克，小枣 45 克，白糖 240 克。

【做法】核桃仁用开水稍泡，去皮，切碎。大米与核桃仁一起用清水浸泡。洗净小枣，上笼蒸熟，取出，去掉皮核，放进大米、核桃仁一起浸泡。

核桃仁、大米、小枣一同磨成细浆，用洁布过滤，将锅置火上，倒入 500 毫升水，把核桃浆也倒入锅内，搅动，将沸时放入白糖，继续煮至熟即成。

【功效】补肾助阳，养血补肺。适用于腰膝冷痛、小便频数，阳痿及记忆力减退等症。

核桃山药冰糖蜜

【原料】核桃仁 50 克，山药 125 克，蜂蜜 250 克，冰糖 30 克。

【做法】核桃仁水烫去衣，切细粒，山药研粉，同蜂蜜，冰糖共人瓷盆内，加冷水少许，搅匀，隔水蒸 3 小时即成。每次食 1 匙，每日吃 2 次。

【功效】补肾助阳，益气润肺，平喘止咳，固肾益精，补中生津。

核桃仁炖蚕蛹

【原料】核桃仁 100 克，蚕蛹 50 克，盐、葱、姜、蒜、味精各适量。

【做法】蚕蛹洗净，沥干水，放入温热的油锅内，再放入葱、姜、蒜、盐，煸炒出香味，再加入适量水和核桃肉一起炖熟，调入味精即成。

【功效】补肾壮阳，适用于肾阳虚所致的阳痿、滑精、老人夜尿频、腰膝酸软等症。

虎皮核桃

【原料】核桃仁 1 公斤，白糖 250 克，细盐 5 克，麻油 1 公斤（耗 25 克）。

【做法】核桃肉放入盛沸水的碗内，加细盐后浸泡 10 分钟左右，用竹签挑去桃肉上面的皮衣，温水洗净。

沙锅内加清水 150 毫升，放入白糖、桃肉，文火烧至糖汁稠浓而紧包在桃肉上即成。炒锅置旺火上，放入麻油烧至四成热时，倒入桃仁，改用文火炸至呈金黄色时捞出，冷却后装盘即成。

【特点】色泽金黄，香酥脆甜。

主　食

山药汤饼

【原料】羊骨 1 公斤，萝卜 1 个，葱白 1 根，草果 3 个，陈皮 3 克，良姜 8 克，胡椒 5 克，山药 500 克，面粉 500 克。

【做法】羊骨、萝卜（切片）、葱白、草果、陈皮、良姜、胡椒一起放入沙锅内，倒入适量清水，置火上煮汤，去渣留汁。

山药，面粉用汁煮熟，然后研泥做饼，空腹食用。

【功效】补虚养精，适用于诸虚引起的各种病症。

山药面

【原料】面粉 300 克，山药粉 150 克，豆粉 20 克，鸡蛋 1 个，于姜、味精、盐、胡椒粉、猪油、葱各适量。

【做法】面粉、山药粉、豆粉、鸡蛋、盐和适量清水，揉成面团，擀成薄片，切成面条。

锅置火上，倒入适量清水，置旺火上煮，水沸后放入面条，猪油、葱、姜，煮熟后撒入味精即成。

【功效】固肾益精，健脾补肺。适用于虚劳咳嗽、遗精、带下，小便频数等症。

一品山药

【原料】山药 500 克，面粉 150 克，白糖 100 克，蜂蜜 2 匙，核桃仁、什锦果料、猪油各适量。

【做法】蜂蜜、白糖、猪油及芡粉加热制成糖蜜汁。

山药蒸熟、去皮，与面粉及适量清水一同揉成面团，放在平盘上按成圆饼状，核桃仁、果料适量抹在圆饼上，上展蒸熟后浇上一层糖蜜汁即成。

【功效】滋补肾阴，适用于肾虚体弱、频尿、遗精等症。

山药汤圆

【原料】山药 150 克，白糖 150 克，糯米粉 250 克，胡椒面适量。

【做法】山药蒸熟，去皮、加入白糖、胡椒面，拌成馅泥。

糯米粉与适量清水揉成软料，做成小饼，山药馅放入饼皮中，包好轻揉滚成汤圆，放入沸水中，用文火煮熟即成。

【功效】滋阴补肾。适用于肾虚、精亏无子、腰膝酸软、乏力等症。

山药鸡丝面

【原料】山药 50 克，面粉 250 克，熟鸡肉 50 克，鸡汤、香菜、葱、姜、五香粉、酱油、香油各适量。

【做法】山药粉与面粉混合，用鸡汤和面，揉匀后制成丝面。熟鸡肉切细丝，锅内放底油，加葱姜煸炒，放入五香粉、酱油、清水，烧开后，下面丝煮熟，放上鸡肉丝，淋香油，再加两勺热汤，撒上香菜即成。

【特点】健脾开胃，补气养阴，止泻涩精。

山药蛋糕

【厚料】山药 50 克，面粉 250 克，鸡蛋清 8 个，瓜仁 5 克，白糖 200 克，香油 50 克，青红丝 10 克。

【做法】山药与面粉拌匀，放展内蒸熟，晾于磨碎过细箩，制成熟粉。

鸡蛋清与蛋黄分开，分别顺着一个方向搅成泡沫状，然后合在一起，放入白糖、香油各 40 克，再与熟粉合在一起搅成稠糊状。

10 个小碗内抹香油，在碗底撒放青红丝、瓜子仁，再倒满稠面糊，上展蒸熟即成。

【特点】松软爽口，果香浓郁，有温中补气、健脾益胃、止泻涩精的功能。

桂花山药饼

【原料】山药 1.2 公斤，白糖 250 克，猪油 75 克，面粉 100 克，鸡蛋 2 个，面包 75 克，蜜饯桂花 25 克，花生油 150 克。

【做法】蛋清装入盘内，用筷子打成糊。面包切成薄片，烤至色黄质脆，压成米粒状。把桂花、白糖及蒸熟的面粉、猪油放在一起拌匀成桂花馅。山药上笼蒸熟，取出去皮，压烂成山药泥。

取 20 克山药泥放在芋掌内按扁，放入 15 克桂花馅，包上封口成圆球形，再按成圆饼。然后把山药饼放在蛋液内，取出放在面包末上，使其滚上一层面包末。最后在五成热的油锅内炸，等炸成金红色时即成。

【功效】酥、脆、嫩、甜、香，并有浓郁的山药味。

干炸蚝饼

【原料】鲜蚝 500 克，猪瘦肉 50 克，鸭蛋 1 个，干香菇 5 克，荸荠 50 克，葱末 7.5 克，绍酒 15 克，面粉 50 克，成光饼 10 个，萝卜酸 75 克，香菜 10 克，精盐 2.5 克，味精 1 克，熟猪油 800 克（耗 100 克）。

【做法】鸭蛋液用筷子打散搅匀，加入面粉（35 克）拌成蛋而浆。鲜蚝洗净，放入开水锅氽至五成熟，捞起沥干水汁，放入蛋面浆里拌匀成蚝蛋浆。

香菇与荸荠去皮均剁末，猪瘦肉剁成泥，咸光饼用刀片去外层薄壳，从侧面切开一小口，掏空。

炒锅放在旺火上，舀入猪油（10 克）烧到七成热，先将切细的香菇、荸荠、猪瘦肉、葱末下锅稍炒，加上绍酒、精盐、味精调匀，再慢慢倒入浆好的蚝蛋浆，一并翻炒至熟，捞起。

炒熟的蚝蛋料分成 10 份，分别填入掏空了的成光饼内，捏紧饼口，饼面均用面粉（15 克）敷匀。炒锅放在旺火上，倒入猪油（500 克）烧到六成热，将装好的蚝饼下锅翻炸均匀，15 分钟后再倒入冷猪油（250 克），炸至油温再次升高到原有热度时，倒入漏勺沥去油，装盘后饰配萝卜酸、香菜即成。

【特点】色泽金黄，饼壳酥脆，蛇鲜味美，馅软嫩香。

羊肉水饺

【原料】羊腿肉 500 克，富强粉 1 公斤，白菜 1 公斤，韭黄 50 克，葱末、姜末、酱油、盐、味情、胡椒粉、麻油少许。

【做法】白菜剁碎装入碗内，放入少许盐，腌约 30 分钟，挤出水分，韭黄切成末。

羊肉剁烂成茸，装入碗内，放入葱末、姜末、白菜末、韭黄末、酱油、盐、味精、胡椒粉、麻油，拌匀成馅。

富强粉用冷水和好揉透，擀成饺子皮包上馅，下锅煮熟即成。

【特点】鲜香。

玫瑰枣糕

【原料】红枣 150 克，慈菇 60 克，核桃仁 30 克，猪板油 120 克，鸡蛋 2 只，红茗 90 克，网油 60 克，瓜片 15 克，玫瑰 6 克，白糖 100 克。

【做法】铁丝网盛红枣，置火上烤，边烤边簸动，烤至枣皮变黑，即放入冷水中，泡约 5 分钟，捞起擦去黑壳，去核留肉用。核桃仁用沸水泡后，剥去皮，入油锅中炸黄，捞出。红苕煮熟，去皮。猪板油去筋，与无皮枣肉分别剁成泥，熟红苕压成泥，核桃仁，瓜片，慈菇分别切成丁。

剁好的枣泥、板油和红苕泥装入盆内，将鸡蛋打破后，搅匀倒人，再加核桃仁、瓜片、慈菇、白糖、玫瑰等拌匀。

网油铺于碗底，油边吊在碗口外，把拌好的枣泥放入网油内，用手压平，将网油边搭转回来盖好枣泥，用湿棉纸密封碗口，上笼蒸 40 分钟，出笼翻扣入另一盘中，揭去网油，撒入白糖即成。

【功效】补脾肾，平虚喘，润肠通便。适用于肾虚喘咳、脾虚食少、大便秘结等症。

桑椹醪

【原料】鲜桑椹 1 公斤，糯米 500 克，酒曲适量。

【做法】桑堪捣汁，再用药汁与糯米共同烧煮成干饭。

酒曲打碎，加入冷却的糯米饭内，拌勺，装入瓷盆内，加盖，放置发酵数日，即成酒酿。

【功效】补血益肾，聪耳明目。适用于阴血不足和肝肾亏损所致的口渴、便秘、耳鸣、目暗、瘰疬等症。

鸡肠饼

【原料】公鸡肠 1 具，面粉 250 克，菜油 30 克，食盐、葱、姜、蒜适量。
【做法】公鸡肠洗净破开，放入锅内，加火焙干，粉碎成细粉。
面粉放盆内，再将鸡肠粉倒入，混合均匀，加水适量，揉成面粉团。调料放入面粉团内，做成饼，烙熟即成。
【功效】补肾缩尿。适用于中老年尿频、多尿等症。

水龙剂子

【原料】羊肉 100 克，面粉 300 克，鸡蛋 1 只，山药 50 克，胡萝卜 15 克，葱、姜、盐、味精、胡椒粉适量。

【做法】在面粉、山药粉、鸡蛋液中再加入清水和匀。揉擀成面片。

姜、胡萝卜切丝，葱切段。葱段、姜丝、胡萝卜丝一起放入锅内，加水烧沸，下入面片，放味精、盐、胡椒粉调味即成。

【功效】补中益气。适用于脾虚泄泻、遗精、小便频数等症。

韭菜饼

【原料】韭菜 250 克，虾米 100 克，叉烧肉 100 克，米浆 100 克，秦油、盐、葱、姜各适量。

【做法】韭菜切细，泡软虾米和叉烧肉均切粒，放入炒锅中，用热油略炒一下。将韭菜、叉烧肉、虾米混合，倒入米浆搅匀，加入盐调好味，做成饼下入油锅煎香即成。

【功效】壮阳涩精，固膝暖腰。适用于遗精、阳痿、畏寒肢冷等症。

禾花雀饭

【原料】禾花雀 2 只，粳米 500 克，姜汁酒、花雕酒适量。

【做法】禾花雀去毛及内脏，洗净。用花雕酒。姜汁酒脆渍。粳米，禾花雀放入沙锅内，加适量清水，上火堡熟即成。

【功效】补肾壮阳。适用于神疲体乏，遗精、阳痿等症。

淡菜饼

【原料】淡菜 250 克，面粉 500 克，姜、葱、盐、味精适量。

【做法】淡菜切碎，和葱、姜、盐、味精拌合成馅。用开水烫面擀皮、包馅成饼形，置平底锅上，用油煎熟食。

【功效】益肾壮阳。适用于房劳引起的精血衰少、阳痿、阴冷等症。

粥

菟丝子粥

【原料】菟丝子 60 克，粳米 100 克，白糖适量。

【做法】菟丝子研碎，放入沙锅内，加入 300 毫升水，用文火煎至 200 毫升，去渣留汁，加入粳米后另加水 300 毫升及适量白糖，用文火煮成粥。

【功效】补肾益精，养肝明目。适用于肝肾不足的腰膝筋骨酸痛，腿脚软弱无力、阳痿遗精、呓语、小便频数、尿有余沥、头晕眼花、视物不清、耳鸣耳聋以及妇女带下、习惯性流产等症。

全樱子粥

【原料】金樱子 30 克，粳米 100 克。

【做法】金樱子放入沙锅内，倒入 200 毫升水，置文火上煮至 100 毫升，去渣取汁，放入粳米，再添水 600 毫升煮粥。

【功效】收涩、固精、止泻。适用于滑精、遗精、遗尿、小便频数、脾虚久泻及妇女带下、子宫脱垂等症。在感冒期间或发热的病人不宜食用。

鹿角胶粥

【原料】鹿角胶 20 克，粳米 100 克，生姜 8 片。
【做法】粳米入锅，烧沸后再加鹿角胶、生姜，同煮为粥。
【功效】补肾助阳，运用于阳痿、早泄及不孕等症。

锁阳粥

【原料】锁阳 30 克，大米适量。
【做法】大米与锁阳共煮，粥成后拣出锁阳。
【功效】壮阳固精，养血强筋。适用于遗精、大便燥结。

枸杞叶粥

【原料】拘把叶 250 克，粳米 100 克。

【做法】粳米煮粥，将熟时下切碎枸杞叶，炖至米烂叶孰。

【功效】清热凉血，除烦明目。适用于肝肾阴虚所致的目赤涩痕、烦热、盗汗、遗精、口干咽痛等症。忌食辛辣燥热之物，如加入熟牛肝碎粒 60 克调匀食之，治夜盲症和两目昏花。

羊脊髓粥

【原料】羊脊髓 100 克，糯米、调料适量。
【做法】羊脊切细与糯米同煮粥，随习惯加调料。
【功效】填精补髓。适用于肾精亏损等症。

牛肾粥

【原料】牛肾 1 个，阳起石 150 克，粳米 1000 克，盐、生姜、葱白各适量。

【做法】牛肾去筋膜、切细，阳起石用布包好。锅内加 5 碗水，下入阳起石布包，煎至 2 碗时，弃阳起石布包，下牛肾和粳米，加盐、生姜、葱白，共煮成粥，空腹食。

【功效】补肾益精。适用于五劳匕伤、阳痿等症。

狗肉粥

【原料】狗肉 100 克，大米 150 克。

【做法】狗肉切碎。大米用旺火煮，水沸后，改文火煮。待五成熟时，加入狗肉未搅匀，继续煮至内烂熟即可。

【功效】健脾、补肾壮阳。适用于遗精、遗尿、阳痿、腰膝酸软、畏寒等症。

麻雀粥

【原料】麻雀 5 只，粳米 100 克，葱白 3 段。

【做法】麻雀去毛、内脏，洗净后炒熟，然后放入少量白酒，稍煮，再加水，放入淘洗净的粳米，继续煮至米开花肉熟时，加入葱白，再稍煮几沸即成。

【功效】壮阳、暖肾、益精。适用于阳虚羸瘦、阳痿及女性性冷淡。

莲花粥

【原料】莲须、莲蕊、大米若干。

【做法】莲须、莲蕊焙干研末。大米煮粥，加莲须、莲蕊粉末食用。

【功效】交通心肾，固精养血。适用于心肾不交的遗精、心悸、失眠等症。

莲子粉粥

【原料】莲子、大米适量。

【做法】莲子磨粉。大米放入锅内煮至五成熟时加入莲子粉，再继续煮至熟即可。

【功效】健脾固精。适用于脾虚泄泻、肾虚遗精等症。

莲子粥

【原料】莲子 25 克，糯米 100 克，冰糖适量。

【做法】莲子、糯米共入锅中，加水适量煮粥，待熟时加入冰糖稍炖即成。

【功效】补益精气，健脾止泻，养心抗衰。适用于心悸失眠、健忘多梦、脾虚久泄等症。

鸡汁粥

【原料】母鸡 1 只（1.5 公斤），硬米适量。

【做法】母鸡剖洗干净，放入沙锅内，倒入适量水，置文火熬鸡汁，用原汁鸡汤同粳米入锅煮粥。

【功效】滋养五脏，补益气血。适用于年老体弱、病后、产后羸瘦，气血不足，虚弱劳损等症。伤风感冒或病发热期间不宜食用。

鸭汁粥

【原料】5 年以上老鸭 1 只，粳米适量，葱、姜少许。

【做法】老鸭宰后洗净，切成小块放入锅内，倒入适量清水，置火上煮 5 小时，然后分数次取鸭汁煮粥，煮时加入葱、姜少许。

【功效】滋阴养胃，利水消肿。适用于身体羸瘦、水肿及病后体虚等症。凡为阳虚脾弱，外感未清，痞胀脚气，便泻伤风者忌食。

蛋花粥

【原料】粳米 100 克，鸡蛋或鸭蛋 1 个。

【做法】粳米放入锅内，倒入适量清水，置旺火上煮，水沸后，改文火继续煮至米开花时，取鸡蛋或鸭蛋打匀后，倒入沸粥中，稍煮片刻，放入细盐少许即可。

【功效】补益五脏，填精补血。适用于孕、产后体虚等症。

牛乳粥

【原料】牛乳 20G 毫升，糯米或粳米 100 克，白糖少许。

【做法】粳米或糯米与牛乳一同放入锅内，再加入 500 毫升水，置旺火上煮，水沸后改文火继续煮成粥。食时加入白糖少许调味。

【功效】补虚损，益肺胃，生津液，润肠燥。适用于病后、体虚便秘等症。

熟地粥

【原料】熟地黄片 30 克，粳米 40 克。

【做法】熟地黄片用纱布包好，放入沙锅内，倒入 500 毫升水，浸泡片刻，用旺火烧煮，经过数次沸腾后，见药汁呈棕黄色，药香扑鼻时改文火，放入粳米继续煮成粥，去掉熟地黄片即成。

【功效】补肾阴，养肝血。适用于血虚萎黄，眩晕心悸、骨蒸潮热、盗汗遗精、腰膝酸痛及月经不调。脾胃紊盛，便溏及痰湿素盛者忌食。

当归粥

【原料】当归 15 克，粳米 50 克，红枣 5 枚，砂糖适量。

【做法】当归放入温水中浸泡片刻，捞出放入沙锅中，加水 200 毫升，先煎浓汁约 100 毫升，去渣取汁，放入淘洗净的粳米、红枣、砂糖，再加水 300 毫升，用文火煮至米熟汤稠。每日早晚温热食，10 天为一序程。

【功效】补血调经，活血止痛，润肠通便。适用于气血不足、月经不调、闭经、痛经、血虚头痛、眩晕及血虚便秘等症。脾虚湿盛的食欲不振、院腹胀痛、泄泻、舌苔厚腻者忌用，阴虚火旺者慎用。

人参粥

【原料】人参 8 克，粳米 30 克，冰糖少许。

【做法】人参研未与粳米、冰糖一同放入沙锅内，加入 400 毫升水，用文火煮至米开花汤稠即成。

【功效】益元气、补脾肺，抗衰老。适用于年老体弱，脾肺虚损，久病羸瘦，劳伤元损，食欲不振，心慌气短，失眠健忘，性机能减退等一切气血津液不足症。凡属阴虚火旺体质及身体壮实的人不宜食用。

海鲜粥

【原料】虾米 50 克，大米 200 克，葱、盐、味精少许。
【做法】大米与虾米煮粥，熟时加葱、盐、味精即成。
【功效】益肾补精，壮阳强体。适用于阳痿、遗精等症。

鸡肝粥

【原料】鸡肝 50 克，粳米 100 克，葱、姜末、盐、味精、胡椒粉、麻油各适量。

【做法】鸡肝切丁。洗净粳米，加适量水煮粥。将熟时放入鸡肝、调味品，熟后食用。

【功效】补肝肾，壮阳，明目。适用于阳痿、老人肝虚目昏、夜盲等症。

芡实粥

【原料】生芡实同麦麸炒黄 15～20 克，大米 30 克。

【做法】粳米淘洗净，放入沙锅内，再加入芡实及 500 毫升水，用文火煮成粥。

【功效】健脾止泻，益肾固精。适用于脾虚久泻、带下、肾气虚，精关不固、遗精、遗尿、小便频数、尿浊等症。但不宜在感冒及发热期间食用。

萸肉粥

【原料】山萸肉 15 克，糯米 50 克，红糖适量。

【做法】糯米、山萸肉、红糖一同放入沙锅内，倒入 450 毫升水，置文火上煮至米开花粥稠。

【功效】补益肝肾，收敛固涩。适用于肝肾亏虚、腰膝酸痕、头晕目眩、耳聋目鸣、阳痿遗精、小便频数、月经量多、漏下不止等症。但痰湿秦盛、小便不利者忌食。

虫草粥

【原料】糯米 50 克，冰糖适量，虫草粉 6 克，白芨粉 10 克。

【做法】糯米与冰糖一同放入沙锅内，加入 400 毫升清水，用文火熬成稀粥，然后均匀地加入虫草粉、白芨粉。稍煮片刻停火，再焖 5 分钟即成。

【功效】益肺补肾。适用于肺阴不足，虚喘劳嗽、自汗盗汗、阳痿遗精、腰膝酸痛、病后体虚。但感冒发热期间和肺热咳血应忌食。

鹌鹑粥

【原料】鹌鹑 1 只，粳米 100 克，葱姜末 15 克，料酒 2 匙，精盐少许。

【做法】鹌鹑摔死，去毛及内脏，洗净放入碗中，加葱姜末、料酒、精盐，上笼蒸至烂熟，去骨。粳米煮粥，五成熟时放入鹌鹑肉，炖至肉熟米烂。

【功效】补五脏，益气力，实筋骨，消结热。适用于肺结核、久咳、气短、消化不良、食欲不振、肾炎水肿、腰膝酸痛等症。

忌食辛辣刺激动火生痰之品，忌肥肉、烟酒。

甲鱼粥

【原料】甲鱼 1 只（500 克），粳米 100 克，料酒 2 匙，姜片 15 克，葱段 15 克，胡椒粉 6 克，鸡汤 1 公斤，植物油、精盐适量。

【做法】甲鱼宰杀后剁去头，去掉硬盖、尾及爪尖，弃肠杂，洗净后切成小块，入开水中煮一下，捞出刮去黑皮，锅中注入适量植物油，烧热后入甲鱼，翻炒 3 分钟，加料酒、葱段、姜片略炒，入鸡汤和粳米熬成粥，调入精盐、胡椒粉即成。

【功效】补劳损，滋肝肾。清虚热。适用于阴虚痨热、脱肛、崩带等症。

宜辅食滋肝肾之阴的黑豆、桑椹、枸杞、樱桃、黑鱼、龟肉、蛤蜊等食物。忌用对肝肾有刺激作用的烟、酒等。

加入猪大肠 250 克，共煮粥食，对脱肛效果更好。

枸杞羊肾粥

【原料】鲜枸杞叶 500 克，羊肾 2 只，大米 250 克。

【做法】枸杞汁洗净、切碎，羊肾去筋膜、臊腺，切碎。与大米一同加水煮粥，熟后即可食。

【功效】滋补肝肾，聪耳明目。适用于腰膝酸软、脚跟疼痛、遗精、阳痧等症小。

益母草粥

【原料】新鲜益丹草 120 克或干益母草 60 克，梗米 50 克，红糖适量。

【做法】新鲜益母草去根、洗净、切碎，如用于益母草需煎取浓汁 200 毫升左右，将使米淘洗净，一同放入锅内，再添水 350 毫升，煮为稀粥，加入红糖，以米烂汤稠为度。

【功效】法痰活血，调经止痛，适用于妇女月经不调、痛经、胎漏难产、崩中漏下、产后血晕、瘀血腹痛等症。由于此粥有活血祛瘀作用，故孕妇不宜用。

丹参粥

【原料】丹参 30 克，糯米 50 克，红枣 3 枚，红糖适量。

【做法】丹参煎以浓汁，放入沙锅内，将糯米淘洗净，与红枣、红糖一同放入沙锅内，倒入 450 毫升清水，用文火煮成稠粥，每日 2 次，温热服食。10 天为 1 疗程。

【功效】活血化瘀，调经止痛，除烦安神。适用于血滞经闭、月经不调、产后恶露不尽，瘀滞腹痛、宫外孕、胸胁疼痛和温病热入宫及心烦不寐等症。

丹参粥的活血化瘀作用是通过人体的生理调节以后才起作用的，因此，作用较慢，若用于冠心病、高血压和慢性肝炎及肝脾肿大等病，要长期坚持食用，方可奏效。

肉桂粥

【原料】粳米 100 克，砂糖适量，肉桂粉末 1～2 克。

【做法】肉桂研为细末。粳米、砂糖放入锅内，加适量水煮为稀粥，将肉桂末调入粥中，改用文火煮，待粥熬稠即停。早晚 2 餐空腹温食。

【功效】温中补阳，暖脾健胃，散寒止痛。适用于肾阳不足、下焦虚冷、畏寒肢凉、遗尿尿频、脾阳不振、脘腹冷痛、食少溏泄、寒庙奔豚、虚寒痛经、宫冷不孕等症。

肉样粥属大辛大热，凡阴虚火旺和阳症出血者禁服，孕妇忌食。肉桂内所含桂皮油挥发较快，药末入粥后不宜久煮。

艾叶粥

【原料】艾干叶 15 克，粳米 50 克，红糖适量。

【做法】艾叶放入沙锅内，倒入清水，用文火煎取浓汁去渣，将糯米淘洗净，与红糖一同放入沙锅内，添适量水，用文火煮成稠粥。

月经过后 3 天服，月经来前 3 天停，每日早晚温热食。

【功效】温经止血，散寒止痛。妇女虚寒性痛经、月经不调、小腹冷痛、崩漏下血、胎动不安、妊娠下血及宫冷不孕症。凡阴虚血热者不宜食用。

益智仁粥

【原料】益智仁 5 克，糯米 50 克、细盐少许。

【做法】益智仁研为细末。糯米淘洗净，放入沙锅内，加水 450 毫升，置文火煮成稀粥，调入益智仁末，撒入细盐少许，稍煮片刻，待粥稠停火。

【功效】温脾止泻，补肾固精，缩尿止遗。适应于脾寒泄泻、腹中冷痛、遗精阳痿、早泄、尿频、遗尿、夜多小便和多唾涎等症。凡属温热者或阴虚血热者忌服。

桃仁粥

【原料】桃仁 10～15 克，粳米 50 克，红糖适量。

【做法】桃仁捣碎，加水浸泡，研汁去渣。将糯米淘洗净后与红糖一同放入沙锅，加 450 毫升水，再倒入桃仁汁，用文火煮成稀薄粥即成。用于通经，每次在月经前 5 天开始服食，连服 3～5 天，每日 2 次，温热食下，或平常隔日服，每日 2 次。若用于通便，可每日温热食用 1～2 次。

【功效】活轿通经，法瘀止痛，润肠通便。适用于瘀血停滞所致的妇女血滞经闭、痛经、产后瘀阻腹痛、跌打损伤、瘀血肿痛、胸胁刺痛、瘀积、血燥、便秘等症。因本粥的破血功能较强，食之能引起流产，故孕妇禁用，平素大便稀薄的人也不宜食。

桂浆粥

【原料】肉桂 2 克，糯米 100 克，红糖适量。

【做法】肉桂与适量水一同放入沙锅内，用旺火煎浓汁，去渣备用。

糯米淘洗净，放入沙锅内，倒入清水，用文火煮成稀粥，待粥将成时，调入肉桂汁，加入红糖稍煮一沸即成。

【功效】补阳气，暖脾胃，散寒止痛。适用于肾阳不足、畏寒怕冷、四肢发凉、阳痿、小便频数、脉搏微弱无力、脾阳不振、脘腹冷痛、饮食减少、大便稀薄、呕吐、肠鸣腹胀、消化不良以及寒湿腰痛、风寒湿痹、妇女虚寒性痛经等症。本粥适用于寒症，凡实症、热症、阴虚火旺的病人忌食。

龙骨粥

【原料】慑龙骨 30 克，糯米 100 克，红糖适量。

【做法】龙骨捣碎，放人沙锅内，倒人 20c 毫升水，置文火上熬 1 小时，取汁去渣。将糯米洗净放入沙锅内，再添水 600 毫升及适量红糖，煮成稀稠粥。

【功效】镇心安神，收敛固脱。适用于心神不安，心慌心跳、失眠、遗精、产后虚汗不止、盗汗、自汗、崩漏等症。湿热之症不宜食用。

紫石英粥

【原料】紫石英 15 克，糯米 100 克，红糖适量。

【做法】紫石英打碎，淘洗净放入锅中，倒入 300 毫升水，置旺火上煮，水沸后改文火煮至 150 毫升汁时，去渣取汁，再放入淘洗净的糯米、红糖，添 500 毫升水，煮成稀粥。

【功效】镇心安神，温肺补中，暖宫。适用于肺虚咳嗽，血海虚寒型不孕症。凡阴虚火旺者不宜食用。

肉苁蓉羊肉粥

【原料】肉苁蓉 30 克，羊肉 200 克，大米 250 克，葱白 2 根，生姜 3 片，盐少许。

【做法】肉苁蓉、羊肉切片。用沙锅煎肉苁蓉，去渣取汁，加羊肉和适量水与大米煮粥，再加食盐、生姜、葱白，煮熟为粥。

【功效】补肾益精。适用于肾虚腰病、阳痿、遗精、面色灰暗等症。大便稀薄、性功能亢进者忌服。

海参粥

【原料】水发海参 100 克，粳米 100 克，精盐、味精适量。

【做法】海参洗净切成小块，同粳米共入锅中，加水适量煮成粥后，调入精盐、味精即成。

【功效】补肾，益精，养血。适用于精血亏损、体质虚弱、性机能减退、低热盗汗、肾虚尿频等症。忌食寒凉之物。

栗子粥

【原料】栗子 100 克，粳米 100 克，冰糖 50 克。

【做法】栗子用刀切开，去壳取肉，再切成碎米粒大小，同粳米共入锅中，加水炖煮，熟时入冰糖稍炖即可。

【功效】益气，厚肠胃，补肾气，强筋骨。适用于腰膝酸软、小便频数、慢性胃炎、长久腹泻、咳嗽气喘、慢性支气管炎、跌打损伤、筋骨肿痛等症。每天早晚各服食 4 粒用火煨熟的栗子，有益气厚肠、强筋壮骨之功。

猪肾粥

【原料】猪肾 100 克，大米 120 克。

【做法】将猪肾除去臊腺洗净，放锅内添适量水，烧沸煮成汤。洗净大米，放猪肾汤内，用小火煮熟即可。

【功效】补益肾气。适用于四肢酸软、遗精、阳痿等症。

龙虱粥

【原料】龙虱、猪肉、大米、葱、姜、盐、味精各适量。

【做法】龙虱用热水泡死，除去体内污物及头、足、翅，洗净备用。猪肉切丝，加大米、调味品与龙虱同煮粥食。

【功效】固涩肾气，适用于阳痞、遗精及小儿夜尿频数、遗屎等症。

羊肉粥

【原料】羊肉 100 克，粳米 60 克。

【做法】羊肉去筋膜，洗净切片，同粳米共入锅中，加水适量，煮成稀粥。

【功效】适用于中老年人阳气不足，气血亏损，体弱羸瘦，中虚反胃，恶寒怕冷，腰膝酸软等症。

山药粥

【原料】鲜山药 120 克（或干品 60 克），粳米 120 克。

【做法】粥煮至将熟时，加入山药。

【功效】健脾补胃，滋补肺肾，益精固涩。适用于脾虚腹泻、慢性久痢、食少倦怠、虚劳咳嗽、肾虚遗精、女子带下、小便频数及老年性糖尿病等症。早晚温热服食。

米油粥

【原料】粳米 200 克，鸡蛋 1 个。

【做法】将鸡蛋磕入碗内加适量盐，打散。粳米洗净，加水适量，上火烧沸，待米汤渐浓时，将米粒捞出，继续熬煮，待米汤浓缩后冲入鸡蛋液中，即可食用。

【功效】填精补液，利尿通淋。适用于精清不育，小便淋涩等症。

龟肉粥

【原料】龟 1 只，糯米 100 克，料酒 2 匙，生姜 3 片。葱段、精盐、味精、胡椒粉少许，鸡汤 1 公斤。

【做法】龟入开水锅中稍煮捞起，剁开龟甲，除去内脏，斩头、脚，去尾，切成小块，下开水锅中重煮一下，再捞出放入冷水中，刮去身上的皮膜，洗净放入锅中，加入料酒、葱、姜、精盐和鸡汤，上火炖烂，拣去姜、葱及龟骨，下入糯米共煮成粥，待熟后调入胡椒粉、味精即成。

【功效】滋阴补血，除湿痹，止泻痢。适用于妇女产后体虚、子宫脱垂、筋骨疼痛、血痢等症。

麋角粥

【原料】麋角胶 15 克，大米 150 克。

【做法】庚角胶研成细末。大米煮粥，冲入麋角胶细末，调少许盐即可食。

【功效】补下元虚弱。适用于性功能低下等症。

何首乌粥

【原料】制何首乌 60 克，粳米 100 克，大枣 3 个，冰糖适量。

【做法】制何首乌入沙锅煎取浓汁，去渣，再与粳米、大枣、冰糖同煮成粥。熟后即可食。

【功效】滋补肝肾。适用于肝肾不足，阴血亏损所致的头晕耳鸣、头发早白、贫血及性神经衰弱等症。大便溏薄者忌服。食用首乌粥期间，忌吃葱、姜、萝卜、猪肉、羊肉。

石耳粥

【原料】石耳，大米适量。
【做法】泡发石耳与大米共煮粥。
【功效】补益精血。适于肝肾阴虚所致的不孕、不育症。

肉苁蓉粥

【原料】肉苁蓉 30 克，粳米 150 克，葱姜各适量。

【做法】肉苁蓉放沙锅内，先煮烂，然后去渣，再放粳米煮粥。待粥要煮成时，加入葱、姜适量，煮沸即成。

【功效】益肝肾，补精血，润肠。适用于肾虚阳痿、腰膝冷痛等症，

八宝莲子粥

【原料】江米 500 克，莲子 20 克，核桃仁 10 克，甜杏仁 10 克，桃仁 10 克，小金枣 20 克，葡萄干 20 克，苹果脯、桃脯各 50 克。

【做法】江米洗净分装在 10 个小碗内,放清水(水面离江米 2 厘米左右)。将去皮果料均匀铺在米上，用旺火蒸熟即可食用。

【特点】味道美，酸甜适度，果味浓郁，有强腰壮肾、补中益气之功能。

神仙粥

【原料】山药 500 克，芡实 250 克，粳米 250 克，韭菜籽末 100 克。

【做法】山药蒸熟去皮，芡实煮熟去壳，捣成泥。山药、艾实加粳米小火共煮粥，空腹食，如加韭菜籽未效果更佳。分数次服食粥后，最好饮热酒 8 杯。

【功效】补虚芳，壮元阳，益气强志。治虚损所致的遗精、阳痿等症。

韭菜粥

【原料】韭菜 50 克，粳米 50 克。

【做法】韭菜切碎，同粳米共入锅中，加水煮粥。

【功效】补肾壮阳，固精止遗。适用于脾肾阳虚所致的腹中冷痛、阳疾早泄、腰膝无力、小便频数及白带过多、经漏不止等症。

西湖藕粥

【原料】老藕 500 克，糯米 500 克，白糖 200 克，碱 8 克。

【做法】将藕去节、刮皮，洗净，晾干，糯米淘净后沥干。

藕的小头用柄经捣，使孔闭塞，然后将糯米从大头灌入孔内，边灌边拍。灌满振实，竖放在锅内（锅底垫上竹蒸架），四边空隙用细藕和藕稍填实塞紧，放入碱，加水 2 公斤，上面覆盖鲜荷叶 1 张，盖上盖，用旺火煮约 4～5 小时，待藕酥，取出荷叶，察看水量，补足水分（2 公斤）。

用细麻布 1 块覆在酥藕上面，四角拖挂在锅外，将糯米倒在布上，加盖、将布角翻搭在锅盖上（防止糯米从布中溢出），用旺火煮至米化，加入白糖再烧煮约 2 小时，豆粥浓稠时即成。取酥藕时应拉起布角，按需要量逐次取出，切片装盘，加白糖。藕粥另用碗盛。藕孔灌的糯米及酥藕也外加白糖。

【特点】藕色赭红，藕酥粥稠，味香清郁，是杭州市秋季传统风味小吃。

甜藕粥

【原料】糯米 200 克，嫩藕 2 枝，白糖 250 克，桂花酱少许。

【做法】糯米淘净，藕洗净去节切成段，刨成浆，去渣留汁。将藕汁和糯米一起倒入锅内并酌加清水，上盖烧煮熟透，再将白糖、桂花酱加入，稍煮即可食。

【特点】情香，味美。

包河藕粥

【原料】糯米 500 克，藕 1 公斤。红糖 1 公斤，碱少许。

【做法】包河老藕削去藕节，刮反洗净。糯米洗净放入大碗内，加入碱（0.5 克，化水），拌和均匀，等米干后，灌入藕孔内，边灌边拍藕身，使米塞实。

将灌好米的藕和剩下的米，同时放入铝锅内，加入开水（没过藕 6～7 厘米）和碱（1 克），用旺火烧开后，改用小火焖约 1 小时左右，中间翻动 2 次，最后放入红糖搅匀。

食用时将藕捞出，切成 3～4 毫米厚的藕片。每碗放藕 3 片，再盛入稀饭即成。制做藕粥时，刀、叉、锅、勺均不用铁器，以免藕及稀饭发黑。

【特点】藕香，粥甜，是合肥市夏、秋季节群众喜爱的传统风味小吃。

淡菜粥

【原料】淡菜 50 克，大米 150 克，葱、盐、味精少许。

【做法】洗净淡菜及大米，同煮为粥，将熟时加葱、盐、味精等调料，熟后即可食。

【功效】补肾精，止泄泻。适用于虚劳伤惫、精血衰少、阳痿不举及妇女带下等症。

白狗骨粥

【原料】白狗骨、大米、调味品各适量。
【做法】骨熬汤，以骨汤煮粥，加调味品食用。
【功效】补妇女虚损。适用于妇女体虚不孕等症。

药膳

姜附烧狗肉

【原料】熟附片 30 克，生姜 150 克，狗肉 1 公斤，大蒜、菜油、葱各适量。

【做法】狗内洗净，切成小块，生姜煨熟备用。熟附片放入锅内，先熬煮 2 小时，然后放入狗肉、大蒜、姜，加入适量清水，炖至狗肉熟烂即成。

【功效】温肾散寒，壮阳益精。适用于阳痿、夜尿频数，四肢冰冷等阳虚症。患感冒者忌食。

枸杞炖羊肉

【原料】羊腿内 1 公斤，枸杞子 20 克，清汤 2 公斤，葱、姜、盐、味精、料酒、花生油各适量。

【做法】羊腿肉洗净，放入沸水锅中煮透，再用冷水洗净，切成方块。

铁锅置火上，烧热后，倒入花生油，油热后下入羊肉、姜片翻炒，放入料酒炝锅，炒透后，将羊肉同姜片一同倒入沙锅，放入枸杞、清汤、盐、葱，汤烧开后，改用文火炖烂，拣出葱、姜，放入味精即成。

【功效】益精明目，补肾强筋。适用于阳痿、早泄及月经不调、性欲减退等症。

附片蒸羊肉

【原料】鲜羊腿肉 1 公斤，制附片 30 克，肉清汤 250 克，181 料酒、葱段、姜片、味精、盐、胡椒粉、熟猪油各适量。

【做法】羊腿肉去毛、洗净，放入沸水锅中煮熟，捞出，切成小块。

取大瓷碗 1 只，皮朝上放入羊肉及附片、料酒、熟猪油、葱段、肉清汤，隔水蒸熟。食用时，撒上葱花、味精、胡椒粉即可。

【功效】补阳强心，强身壮骨。适用于心悸、畏寒、腰膝酸软、阳掺等症。

杜仲爆羊腰

【原料】杜仲 15 克，五味子 6 克，羊腰 500 克，素油、芡扮、葱、姜、酱油、味精各适量。

【做法】杜仲、五味子放入沙锅内，加入适量清水，置文火上熬煎 40 分钟，去渣，浓缩备用。

洗净羊腰，去筋膜臊腺，切小块，用芡汁拌匀，再用大火热油爆炒至嫩熟，加入杜仲、五味子浓汁及酱油、葱、姜、味精等调料即成。

【功效】强肾壮腰。适用于肾虚腰痛、遗精等症。

芡实煮老鸭

【原料】芡实 200 克，老鸭 1 公斤，葱、姜、盐、料酒、味精各适量。

【做法】老鸭去毛和内脏，洗净。再把芡实洗净放入鸭腹内，然后把鸭放入沙锅内，加水适量，置旺火上，水沸后，改用文火烧至鸭肉软烂即成。

【功效】固肾涩精，适用于肾虚遗精等症。

虫草全鸭

【原料】冬虫夏草 10 克，老鸭 500 克，料酒、姜、葱白、胡椒面、盐各适量。

【做法】鸭去毛及内脏，洗净，在沸水中氽一下捞出，晾凉，然后将虫草用温水洗净，将鸭头劈开，取虫草 10 枚，装入鸭头内，用棉线将鸭头缠紧，余下的虫草和生姜、葱白一同装入鸭腹内，然后放入盆内，注入情汤，用盐、胡椒面、料酒调好味，用湿棉纸密封盆口，上笼蒸约 2 小时，出笼后揭去棉纸，放入味精调味即成。

【功效】补肺肾，益精髓。适用于虚劳咳喘、自汗盗汗、阳痿遗精、腰膝软弱、久虚不复等症。

百仁全鸭

【原料】肥鸭 1.5 公斤，莲子 50 克，薏米 30 克，芡实 30 克，扁豆 30 克，糯米 100 克，虾米 15 克，熟火腿肉 50 克，蘑菇 30 克，植物油、黄酒、胡椒粉、盐各适量。

【做法】去莲子芯、皮，将扁豆煮后去皮，糯米洗净，用清水泡片刻后取出，洗净芡实、薏米，蘑菇洗净切丁。

火腿肉切丁，与莲子、扁豆、糯米、芡实、薏米、蘑菇了一同放入碗内，加黄酒、胡椒粉、盐适量拌匀，上笼蒸约 30 分钟即成八宝馅。

鸭子去毛和内脏，洗净，剁去鸭脚。在鸭颈的咽喉处开刀，切断颈椎骨，剔去项骨，再将鸭皮连肉翻着往下退，用刀边剔骨头，边往外翻，直剔到鸭尾，除两翅外，其余的骨头全部剔除不用，再将鸭皮翻过来，成 1 只无骨的全鸭。把八宝馅填入鸭腹，在刀口处打个结，防止腹中的馅漏出。把 183 黄酒、胡椒粉、盐拌匀，抹遍鸭身，将鸭腹朝上放入碗内，上笼蒸熟取出，晾干。

炒锅置火上，倒入植物油，油烧热后，将鸭子下入油中炸至皮酥呈金黄色时捞出，装盘即成。

【功效】滋阴益肾，补脾健胃。适用于脾虚呕逆、肾阴亏损、多梦、遗精及赤白带下等症。

清蒸人参鸡

【原料】人参 15 克，母鸡 1 公斤，火腿 10 克，水发玉兰片 10 克，水发香菇 15 克，盐、料酒、葱、姜、鸡汤各适量，味精少许。

【做法】鸡去毛及内脏，放入沸水中烫一下，洗净。火腿、玉兰片、香菇、葱、生姜均切片。人参用开水泡开，上笼蒸 30 分钟，取出。

在盆内放入鸡、人参、火腿、玉兰片、香菇、葱、姜、盐、料酒、味精，添入鸡汤（淹没鸡），上笼蒸熟即成。

【功效】大补元气，固脱生津。适用于劳伤虚损、阳痿、尿频等症。

党参茯苓鸡

【原料】母鸡 1 只，党参 30 克，白术 15 克，茯苓 15 克，砂仁 3 克，寇仁 9 克，生姜 9 克。

【做法】去鸡毛和内脏，洗净，然后在鸡腹内放入党参、白术、茯苓、砂仁、莞仁，用线缝合，口朝上放在沙锅内，倒入适量清水，置旺火上，水沸后用文火炖至肉熟，掏出药渣即成。

【功效】健脾助胃。适用于脾虚引起的滑泄遗精症。

枸杞蒸鸡

【原料】枸杞子 15 克，小母鸡 500 克，料酒、胡椒面、姜、葱、味精、盐各适量。

【做法】将鸡去毛及内脏，洗净。放入锅内，倒入适量清水，置旺火上煮沸，余透，捞出。然后将枸杞装入鸡腹内，腹部朝上放入盆内，把葱、姜放入盆内，加入情汤、盐、料酒、胡椒面，将盆盖好，用湿棉纸封住盆口，上笼用沸水旺火蒸熟。将盆口棉纸揭去，捡去姜、葱、放入味精即成。

【功效】滋补肝肾。适于肾虚腰痛、神经衰弱及遗精等症。

生地鸡

【原料】乌骨鸡 1 只，生地黄 250 克，饴糖 150 克。

【做法】乌骨鸡洗净。生地黄切细丝，与饴糖拌匀后，放入鸡腹内，用线缝好，放瓷碗内，蒸至熟透即成。

【功效】强筋健骨，益精髓。适用于肾精亏损的腰背疼痛及遗精等症。

红杞乌参鸽蛋

【原料】海参 2 只，枸杞子 15 克，鸽蛋 12 只，盐、酱油、葱、姜、淀粉、肉汤、黄酒、味精、猪油、花生油、胡椒粉各适量。

【做法】将海参水发后，撕净内壁膜，放肉汤内氽一下，捞出，倒去汤，再放新汤，并将海参放入锅内氽一下取出，在腔壁剖棱形花刀。煮熟鸽蛋剥去皮，葱切段。往热锅内倒入花生油，将鸽蛋蘸满淀粉，放入锅内炸黄捞出。

锅置火上，烧热后，放入猪油，将葱、姜煸香，加入鸡汤稍煮，捞去葱、姜，放入海参、黄酒、酱油、胡椒粉，小火煨约 40 分钟，加入枸杞子、鸽蛋，再煨 10 分钟，取海参摆盘内，鸽蛋围在四周，将锅内留下的汤汁勾芡，浇在海参、鸽蛋上即成。

【功效】滋阴润肺，补肝明目。适用于精血亏损的阳痿、遗精等症。

虫草炖蛤蚧

【原料】鲜蛤蚧 1 对，虫草 9～15 克，瘦肉 120 克。

【做法】蛤蚧剖腹去内脏与瘦肉、虫草一同放入炖盅内，加清水 1 碗，隔水清炖 3 小时即成。

【功效】补肺肾，益精固阳。治阳痿。

虫草炖水鸭

【原料】水鸭 1 公斤，冬虫夏草 20 克，鱼肚 100 克，生姜 3 片，盐、味精适量。

【做法】水鸭洗净，和涨发的鱼肚一起放入沙锅中，加入姜片及适量清水，置火上炖 5 小时，炖好后加入适量盐、味精即成。

【功效】滋阴补肾，壮阳涩精。适用于身体虚弱、口干舌燥、遗精、阳痿等症。

沙参炖龟肉

【原料】沙参 60 克，冬虫夏草 10 克，乌龟 1 只，麻油、盐适量。

【做法】洗净沙参、虫草，去掉乌龟内脏，连龟甲一起与沙参、虫草放入锅内，倒人适量清水，置文火上炖。用麻油、盐调味即成。

【功效】滋阴养血，补肺益肾。适用于阴虚潮热、盗汗、肾虚遗精等症。

百合捞莲在

【原料】莲子 50 克，百合 100 克，黄花菜数根，冰糖 150 克。

【做法】百合、黄花菜用水洗净，装入大汤碗内。莲子去掉两头及皮，捅掉芯，也放入大汤碗内。汤碗内加入清水 50D 克，上笼用旺火蒸熟后，放入冰糖，再蒸片刻即成。

【功效】香甜滋补。

五果炖鸡

【原料】鸡 1 只（1.5 公斤），桂元 50 克，荔枝 50 克，红枣 50 克，拘杞子 15 克，水发莲子 25 克。

【做法】鸡斩成块，桂元、荔枝剥壳；红枣、枸杞子洗净、沥水。

沙锅加适量清水，放入鸡块、姜片，烧开撇去浮沫，转小火，炖至六成熟时，放入桂元、荔枝、红枣、莲子、枸杞子，炖至酥烂，放入白糖即成。

黄芪八宝鸡

【原料】黄蔑 50 克，白条母鸡 1 只，八角、白芷、桂皮、丁香、豆蔻、砂仁、陈皮各 3 克，黄洒、盐适量。

【做法】白条鸡洗净，去爪尖、翅尖，取出内胜，将鸡肝、心、肺清洗干净。黄蔑连同八角、白芷、桂皮、丁香、豆毡、砂仁、陈皮等装入白纱布小袋里。将药袋、鸡内脏一并放入鸡膛内，把鸡放入锅中，放水浸没鸡身，用文火煨炖至八成熟时，加入黄洒、盐，用中火焖至鸡肉酥烂即成。

【功效】鸡肉鲜嫩，鸡汤浓香。可滋阴补肾，补气升阳，利尿消肿。

竹荪氽刺参

【原料】水发刺参 500 克，竹荪 15 克，白酱油 20 克，味精 5 克，鸡汤 500 克，绍酒 15 克。

【做法】刺参大的每只切 4 块，小的切片，放入沸水锅中加酒余一下捞起，减除腥味后再用煮开的鸡汤（100 克）、白酱油（5 克）氽一下，滗去汁放在汤碗左边。

发好竹荪切长 3 厘米段，洗净杂质压干，放进氽过刺参的汤汁中氽一下，捞起放在刺参碗内右边。

鸡汤（400 克）下锅，加入白酱油（15 克）、味精调匀煮开，撇去浮沫，浇入刺参竹荪碗中即成。

【功效】色形美观，清爽而脆。

虫草炖黄雀

【原料】冬虫夏草 6 克，黄雀 12 只，生姜适量。

【做法】黄雀去毛和内脏，洗净，切块。黄雀、冬虫夏草、生姜放入沙锅中，加水适量，置文火炖至黄雀肉熟烂即成，药与肉一起食用。

【功效】补脑兴阳，填情益髓。适用于中老年人阳气衰败、肾精亏损的阳痿、早泄及性功能低下等症。

枸杞炖狗鞭

【原料】狗鞭 1 具，枸杞子 30 克，花生油、葱、姜、花椒、盐、料酒、味精各适量。

【做法】狗鞭切小段，沥干水后，放入热油中，再放入葱、姜、花椒、料酒煸炒，再加水和洗净的枸杞子，用文火炖至熟，撒入味精调味即成。吃肉喝汤，每周食 1 具，连吃 3 周。

【功效】暖肾壮阳，益精。适用于阳痿、早泄、性功能低下等症。

潼沙苑炖鲤鱼

【原料】雄鲤鱼 500 克，潼沙苑 25 克，肉苁蓉 25 克，巴戟 15 克，枸杞子 10 克，生姜 25 克。

【做法】雄鲤鱼剖肚去脏，注意保留鲤鱼精囊，洗净后放入锅内，倒入 2 大碗清水及潼沙苑、肉苁蓉、巴戟，置文火上炖熟，去药渣，吃肉喝汤。

【功效】强阳壮精。适用于性欲低下、阳痿、早泄等症。

酒煮虾

【原料】当归 25 克，红枣 20 枚，鲜虾 500 克，鸡肉 100 克，香菇 50 克，玫瑰露酒适量。

【做法】当归、香菇、红枣、鸡肉洗净制汤成汁，浇玫瑰露酒，置火锅内浇沸，然后上桌，将虾往滚沸的汤里涮熟，边涮边吃即成。

【功效】补血壮阳。适用于阳痿、早泄及妇女贫血体倦。

羊蜜膏

【原料】生地黄汁 200 克，熟羊脂 250 克，熟羊髓 250 克，白蜂蜜 250 克，生姜汁 25 克。

【做法】铁锅置于旺火上，倒入熟羊脂熬开，下入熟羊髓烧开，再下入白蜂蜜、地黄、生姜汁烧开，并不断搅拌。移文火上煎熬，至膏成粘状停火，稍晾凉后即可食

【功效】补髓填精。适用于肾精亏损之脊痛，足痿软无力以及再生障碍性贫血等症。

杜仲腰花

【原料】杜仲 12 克，猪腰子 250 克，料酒 25 克，葱、味精、盐、酱油、醋、大蒜、生姜、白糖、花椒、猪油、菜油、水淀粉适量。

【做法】猪腰子对剖两半，片去腰臊筋膜，切成腰花。杜仲放锅内，加清水适量，熬成药液 50 毫升。姜切片，葱切段。

用药液汁的一片，加料酒、水淀粉和食盐，拌入腰花内，再加白糖，调料混匀。

锅放在旺火上烧热，倒入猪油和菜油，至八成热时，放入花椒，投入腰花、葱、生姜、蒜，快速炒散，放入另一半药液及味精，翻炒即成。

【功效】补肝肾，降血压。适用于肾虚腰痛、步履不稳、老年耳聋、高血压等症。

红杞蒸鸡

【原料】枸杞子 15 克，子母鸡 1 只，料酒、胡椒粉、生姜、葱、味精、盐适量。

【做法】子母鸡洗净，葱切段，姜切片。

子母鸡肉放入锅内，用沸水汆透，捞出放入凉水内冲洗干净，沥尽水分，再把枸杞子装入鸡腹内，然后放入盆内（腹部朝上），把葱、生姜放入盆内，加入清汤、食盐、料酒、胡椒粉，将盆盖好，用湿棉纸封住盆口，在沸水旺火上蒸 2 小时取出。将盆口棉纸揭去，拣去葱、姜不用，再放入味精即成。

【功效】滋补肝肾。适用于肾虚、神经衰弱等症。

枸杞肉丝

【原料】枸杞子 100 克，猪瘦肉 500 克，青笋 100 克，猪油 100 克，食盐、白糖、料酒、芝麻油、水淀粉、酱油适量。

【做法】猎瘦肉洗净，去筋膜，切成 6 厘米长的丝。青笋切成同样长的细丝，枸杞子洗净。

炒锅加猪油烧热，再将肉丝、笋丝同时下锅拨散，烹入料酒，加入白糖、酱油、食盐、味精搅匀，投入枸杞子，翻炒几下，淋入芝麻油即成。

【功效】滋阴补肾。适用于体弱乏力，肾虚目眩，视物模糊等症。

白羊肾羹

【原料】肉苁蓉 50 克，荜拨 10 克，青果 10 克，陈皮 5 克，胡椒 10 克，白羊肾 2 对，羊脂 200 克，食盐、葱、酱油、酵母面适量。

【做法】白羊肾、羊脂洗净，放入铝锅内，将肉苁蓉、陈皮、荜拨、青果、胡椒装纱布袋内，扎住口，放入锅内，加水适量。

铝锅置灶上，用旺火烧沸，用文火炖熬，待羊肾熟透时，放入葱、食盐、酵母面。食用时，吃羊肾喝羹。

【功效】壮肾，暖脾胃。适用于肾虚阳道衰败，腰膝无力，脾虚食少，胃寒腹痛等症。

杜仲猪腰

【原料】杜仲 15 克，猪腰 4 只。

【做法】杜仲切成长 3.5 厘米、宽 2 厘米的段片。用竹片将猪腰破开，呈钱包形。然后把切好的杜仲片装入猪腰内，外用打湿草纸将猪腰包裹数层。

草纸包好的猪腰，放入柴灰火中慢慢烧，烧熟后取出，除去草纸即成。食用时，吃猪腰不放盐。

【功效】壮腰补肾。适用于肾虚腰痛及息肾炎、肾盂肾炎后所出现的腰部酸痛等症。

肉苁蓉的炖羊肾

【原料】肉苁蓉 30 克，羊肾 1 对，胡椒、味精、盐适量。

【做法】肉苁蓉切片，羊肾、肉苁蓉一起放入沙锅内，加清水适量，用文火炖熟。倒入碗中，加胡椒、味精、盐少许即成。

【功效】补肾，益精、壮阳。适用于肾虚腰痛，足膝痞弱，耳聋，便秘，对阳痿及夜多小便也适宜。

药制羊肾

【原料】山羊肾 1 只，杜仲 1 克，小茴香 0.5 克，巴戟肉 1 克，韭菜籽 0.5 克，炒食盐适量。

【做法】羊肾从内侧剖开，洗净，去筋膜，将杜仲、小茴香、巴戟肉、韭菜籽与食盐放入肾内，用线捆好，放入大碗内，蒸 30～50 分钟后，去掉肾内药物，肾切片，晚间食用。

【功效】扶阳补肾。适用于性欲减退、早泄阳痿及妇女白带过多等症。

法制黑豆

【原料】熟地 10 克，补骨脂 10 克，菟丝子 10 克，旱莲草 10 克，五味子 10 克，枸杞子 10 克，地骨皮 10 克，黑芝麻 10 克，桑椹 10 克，黑豆 500 克，山茱萸 10 克，茯苓 10 克，当归 10 克，食盐适量。

【做法】黑豆用温水泡 30 分钟备用。中药装入布袋内，扎紧，放入铝锅内，加入适量清水，煎煮，每 30 分钟取煎液 1 次，再加水煎煮，如此共取煎液 4 次。将黑豆倒入盛有煎液的铝锅内，放入盐，用旺火煮沸后，改文火熬至药液涸干，然后将黑豆曝晒至干，每日适量嚼烂吞服。

【功效】补肾益精，强筋壮骨。适用于头昏目眩，耳鸣耳聋，身体消瘦，腰酸腿痛等肾亏诸症。

固精核桃糖

【原料】山萸肉 250 克，五味子 100 克，冰糖 500 克，核桃仁 750 克。

【做法】五味子洗净，放在沙锅内，用冷水浸泡约 30 分钟后，再用文火煮成浓汁，滤去 1 遍汁后，再添水煮，然后留汁去渣。快速洗净山萸肉，晾干。

核桃仁倒入大瓷盆内，加五味子浓汁，浸泡约 30 分钟，和山萸肉拌匀，上面放冰糖，盖好。放锅内隔水蒸 8 小时。以后每隔 8 天蒸 1 次，每次蒸 15 分钟。每日吃 8 次，每次 1 匙，核桃仁、山萸肉细嚼，用开水送服。

【功效】温补肝肾，润肺通脉，涩精缩尿。适用于中老年神经衰弱、遗精、尿多等症。

制作过程中忌铁器。

金髓煎

【原料】枸杞子、酒各适量。

【做法】酒侵泡枸杞子（冬季泡 6 天，夏季泡 3 天），放入盆中捣烂，用纱布过滤取汁，再同泡酒液一起用文火熬成膏，放瓷瓶内贮存，食时，取出加水煮汤。每日 1 次，每服 1 匙。

【功效】延年益寿，填精补髓。适用于老年自发，精力不足、遗精等症。

白莲酿藕

【原料】鲜藕 500 克，桔仁 15 克，薏米 15 克，百合 15 克，莲子 15 克，芡实 15 克，糯米 125 克，蜜樱桃 30 克，瓜片 15 克，白糖 500 克，猪网油 50 克。

【做法】鲜藕用刀削一头，捅透藕孔眼，洗净。糯米洗净，装入藕孔眼，塞紧。将藕入锅加水煮熟，捞出，去外粗皮，切片。去莲子皮、芯。

薏米、百合、芡实洗净，装入碗中，加入莲子及适量清水，上笼蒸熟。瓜片、桔仁切丁。蜜樱桃切成两半。

猪网油放碗底，再放蜜樱桃、瓜片、桔仁丁、薏米、百合、芡实、莲子、藕片，撒上白糖，然后上笼蒸熟，取出扣在盆内，拿去猪网油不用即成。

【功效】清热润肺，安神养心。适用于肺虚久咳、水肿、遗精等症。

归参炖牛鞭

【原料】牛鞭 1 具，党参 15 克，当归 15 克，杜仲 15 克，花生油、葱、姜、蒜、料酒、盐、味精各适量。

【做法】牛鞭切小段，睾丸切片，放入热油锅和葱、姜、蒜、料酒、盐一起煸炒，加适量清水和当归等 3 种药物共炖熟，饮时撒味精。每周吃 1 具，早晚各吃 1 次，吃肉喝汤。

【功效】补肾益精，养血强腰。适用于肾虚、气血两虚所致的男性功能低下、阳痿遗精、体倦乏力、四肢酸软等症。

怀杞炖狗肉

【原料】怀山药 30 克，枸杞子 30 克，狗肉 500 克，鸡清汤 500 克，盐、味精、胡椒面、料酒、猪油、葱、姜适量。

【做法】狗肉皮切小块，用开水汆透，枸杞、怀山药洗净。

铁锅置火上，烧热后，倒入猪油、狗肉、葱、姜一齐煸炒，淋入料酒，出锅。然后将狗肉放入沙锅内，放入怀山药、枸杞子、盐、鸡清汤，用文火炖至狗肉烂熟，放入胡椒面、味精即可。

【功效】滋补肝肾，益精明目。适用于肾精亏损等症。

壮阳狗肉汤

【原料】附片 3 克，菟丝子 5 克，狗肉 250 克，盐、味精、姜、葱各适量。

【做法】狗肉整块放入沸水中氽透，去净血沫，切成块。

狗肉放入炒锅内，同姜一起煸炒，烹入料酒，然后将狗内、姜一同倒入沙锅内，再将菟丝子、附片用布袋装好扎紧，与盐、葱放入沙锅内，加入适量清汤，用旺火烧沸后，改文火烧至肉烂即成。

【功效】温肾壮阳，补益精髓。适用于阳衰精神不振、腰膝酸软等症。

人参鹿尾汤

【原料】鹿尾 1 具，人参 3 克，净鸡 1 只，瘦火腿肉 50 克，瘦猪肉 50 克，水发蘑菇 50 克，葱、姜、陈皮、盐、白糖、黄酒、鲜汤、二汤、植物油各适量。

【做法】沸水浸泡鹿尾，洗净、去毛。

炒锅置火上，锅热后，放入植物油，葱、姜煸香、烹黄酒，加水，将鹿尾下锅烧沸 10 分钟，捞出葱、姜，再用文火偎 10 分钟，捞出鹿尾，切成两片。

鸡剖成两半，放人沸水中氽透，剔去大骨备用。瘦猪肉、火腿备切成 3 份，略焯一下人参洗净，放锅内蒸软，取出切片。

猪肉、火腿、蘑菇、鸡肉一同放在搪瓷盆内，陈皮、人参、鹿尾放在鸡肉两旁。

鲜汤倒入锅，加白糖烧沸，倒人搪瓷盆内，盖上盖，用湿棉纸密封，放锅内蒸 90 分钟，取出即成。分数次吃完。

【功效】补肺益脾，暖腰益肾。适用于倦怠无力、腰痛、阳痿、遗精等症。

鹿鞭壮阳汤

【原料】鹿鞭 2 条，枸杞子 15 克，菟丝子 30 克，狗肾 100 克，巴戟 9 克，猪蹄 800 克，肥母鸡 800 克，山药 50 克，黄酒 50 克，胡椒粉、味精、花椒、盐、姜、葱各适量。

【做法】发透鹿尾，顺尿道切开，去内膜，洗净，切段。狗肾用油炒泡，然后用温水洗净。山药用水润软，切片。枸杞子、菟丝子放纱布袋内。

鹿鞭、葱、姜、黄酒及适量清水放入锅内，置旺火上煮 15 分钟，倒去原汤，换新水，如此重复两遍，再放入猪蹄、鸡肉、狗肾及适量清水，用旺火烧沸后，加黄酒、葱、花椒，改文火炖 90 分钟，取出猪蹄、葱、姜，再将山药片、盐、胡椒粉、药纱布袋放入锅内，待山药煮熟烂即成。山药捞出，放汤碗底，再盛鸡肉、鹿鞭，最后在原汤内调入味精，将汤倒入汤碗中即成。

【功效】温肾壮阳，健脾补肺。适用于肾虚腰痛、阳痿、早泄等症。

人参鹿肉汤

【原料】人参 5 克，黄芪 5 克，白术 5 克，芡实 5 克，枸杞子 5 克，茯苓 3 克，熟地 3 克，肉苁蓉 3 克，肉桂 3 克，白芍 3 克，益智仁 3 克，仙茅 3 克，泽泻 3 克，枣仁 3 克，淮山药 3 克，远志 3 克，当归 3 克，菟丝子 3 克，怀牛膝 3 克，淫羊藿 3 克，生姜 3 克，鹿肉 250 克，葱、胡椒面、盐各适量。

【做法】鹿肉除去筋膜，洗净，放入沸水中泡一下，捞出切块，把骨头砸破待用，将以上中药装入布袋内扎好。

鹿肉、鹿骨、药袋放入沙锅内，加入适量清水，再放葱、姜、胡椒面、盐。用旺火烧沸，改用文火煨炖，待鹿肉软烂即成。

【功效】填精补肾，大补元阳。适用于体虚羸瘦、腰膝酸痛、阳痿、早泄等症。

鹿头汤

【原料】鹿头 1 只，鹿蹄 4 只，荜拨 5 克，生姜、八角、小茴香、胡椒粉、盐、味精各适量。

【做法】鹿头、鹿蹄去毛，洗净。荜拨、生姜切碎，用刀拍碎，然后将鹿头、鹿蹄、生姜、八角、小茴香放入沙锅内，加入适量水，用旺火烧沸后，改文火炖熟。取出鹿头、鹿蹄，剔下肉，切成条，再放入汤中烧开，撒入味精、盐、胡椒粉即可食用。

【功效】壮阳益精。适用于阴虚体弱，肾精亏虚的阳痿、早泄、腰膝酸软、畏寒怕冷等症。

杞鞭壮阳汤

【原料】牛鞭 500 克，枸杞子 7.5 克，肉苁蓉 25 克，肥母鸡 250 克，花椒、黄酒、味精、盐、猪油各适量。

【做法】牛鞭涨发后，顺尿道剖成两半，刮臊膜。枸杞洗净，洗净肉苁蓉，用适量酒泡软，放锅内蒸 3 小时取出切片。

牛鞭放沙锅内，加入适量水，烧沸后，放入姜、花椒、鸡肉、黄酒，再烧开后，用文火炖至牛鞭六成熟，注意翻动，不要粘锅，用纱布滤去姜、花椒，将枸杞子、肉苁蓉装纱布袋放锅内，用文火炖至牛鞭八成熟时，取出切成段，再炖烂为止。加入味精、盐、猪油调匀可食。

【功效】滋补肝肾、益精润燥，适用于肝肾阴亏的腰膝酸软、遗精等症。

双鞭壮阳汤

【原料】枸杞子 10 克，菟丝子 10 克，肉苁蓉 6 克，母鸡肉 50 克，牛鞭 100 克，狗鞭 10 克，羊肉 100 克，花椒、生姜、料酒、味精、猪油、盐各适量。

【做法】牛鞭加水发涨，去净表皮，顺尿道剖开，洗净，再用冷水漂 30 分钟，洗净。羊肉洗净后，放入沸水中汆去血水，捞出晾凉。

牛鞭、狗鞭和羊肉放入锅内，加水烧开，放入花椒、生姜、料酒和鸡肉，烧沸后改文火炖至六成熟时，用布滤去汤中的花椒和生姜，再置文火上，菟丝子、肉苁蓉、枸杞子用纱布袋装好放入汤内，炖至牛鞭、狗鞭酥烂，将牛鞭、狗鞭、羊肉捞出即成。

【功效】暖肾壮阳，益精补髓。适用于虚损劳伤、肾气衰、阳痿不举、滑精早泄等症。

竹荪银耳汤

【原料】银耳 15 克，竹荪 15 克，冰糖 200 克。

【做法】用凉水将竹荪和银耳分别浸泡，等发开后去根洗净，竹荪切成 2 厘米长的段，与银耳混合一起用开水汆一下捞出。

冰糖放入汤锅内，锅置火上加清水烧开，待冰糖溶化后，放入竹荪和银耳煮 30 分钟即可。

【特点】汤汁清亮，竹荪松脆，银耳糯细。

枸子雏鸽汤

【原料】雏鸽 3 只，枸杞子 50 克，清汤 1.5 公斤，细盐 5 克，糖 8 克，料酒 5 克，葱、姜、胡椒面各少许。

【做法】雏鸽去毛，开膛洗净，每只剁为 4 块（脚、颈、头、腰）然后放入开水锅中汆透捞出，洗净血末。枸杞用温水洗净。

鸽块放在钵子里，放入葱段、姜片，加入清汤和枸杞子，盖严盖后上笼蒸 90 分钟左右，捞出葱、姜，加入细盐。糖、料酒，盛入汤碗内，撒上胡椒面即可。

【特点】汤鲜味美，清口不腻，有滋补强身作用。

东风螺汤

【原料】东风螺 100 克，巴戟 150 克，北芪 150 克，当归 150 克，枸杞子 150 克，桂圆 150 克，盐、葱、姜、味精备适量。

【做法】螺洗净，并使其吐清肚里泥沙，然后和巴戟、北芪、当归、枸杞子、桂圆、葱、姜、盐一同炖汤，调入味精即成。

【特点】滋补肾阴、益气壮阳。适用于遗精、阳痿及四肢酸软、困倦乏力等症。

山斑鱼汤

【原料】山斑鱼 100 克，枸杞子 15 克，怀山药 30 克，肉苁蓉 15 克，生姜 1 片，盐、味精适量。

【做法】山斑鱼与枸杞子、怀山药、肉苁蓉、生姜一同放入锅内，倒入适量水，文火炖熟，调入味精、盐，睡前食。

【功效】补肾壮阳。适用于性功能低下所致的各种病症。

雪花鸡汤

【原料】党参 15 克，峨参 1.5 克，雪莲花 8 克，薏仁 100 克，母鸡 1 公斤，生姜、葱白各适量。

【做法】峨参切片，党参、雪莲花切段，装纱布袋内。薏米另装袋。

鸡放入锅内，加入适量清水，再放入药袋、生姜、葱白，置旺火上烧，水沸后改文火炖熟，捞出鸡块，将煮熟的薏米撒在碗内，加入药汤、盐即成。分数次吃完。

【功效】补肾壮阳，健脾利湿。适用于脾肾虚寒的腰膝无力、阳痿及月经不调等症。

羊龟汤

【原料】羊内 500 克，龟肉 500 克，党参 10 克，构把子 10 克，制附片 10 克，当归 6 克，熟猪油、胡椒粉、味精、盐、料酒、冰糖、葱、姜各适量。

【做法】龟肉用沸水烫一下，刮去表面黑膜，剔去脚爪，洗净。羊肉与龟肉及适量清水一起放入锅内，然后将锅置旺火上，水沸后捞出，再用清水洗，分别切成小块。

炒锅置旺火上，熟猪油烧至八成热时，下龟肉和羊肉煸炒，加入料酒，炒干水分。

煸炒过的龟肉和羊肉放入沙锅内，再放冰糖、党参及葱、姜、加入清水 1.3 公斤，用旺火烧沸后，改用文火炖至九成烂时，再放枸杞，略炖离火，放入胡椒粉、味精即成。

【功效】补阴生血，补肾壮阳。适用于贫血、腰膝酸软、遗精、阳痿等阴阳俱虚的患者食用。

当归羊肉汤

【原料】山羊肉 800 克，当归 50 克，鲜姜片 50 克。

【做法】洗净山羊肉，放入锅内加清水 2.5 公斤，置火上煮熟后，拆骨切碎肉，再重新放入锅中加当归、鲜姜片煮成糊状，每天早晚各服 2 汤匙。

【功效】补血和血，益气生精。适用于肾虚阳痿等症。

复元汤

【原料】怀山药 50 克，肉苁蓉 20 克，菟丝子 10 克，核桃仁 2 个，瘦羊肉 500 克，羊脊骨 1 具，粳米 100 克，葱白 3 根，姜、花椒、八角、料酒、胡椒粉、盐各适量。

【做法】羊脊骨剁块，瘦羊肉切条。怀山药、肉苁蓉、菟丝子、核桃用布袋装好，和粳米放入沙锅内，倒入清水，置旺火上，水沸后，再放入花椒、八角、料酒，改文火后炖至肉烂，加入调味品即成。

【功效】温补肾阳。适用于肾阳不足、肾精亏损的耳鸣、眼花、腰膝无力、阳痿、早泄等症。

肉苁蓉乌龟汤

【原料】肉苁蓉 60 克，覆盆子 30 克，乌龟 1 公斤，盐、黄酒各适量。

【做法】肉苁蓉、覆盆子快速洗净，放入含有少量盐的凉开水中浸泡 1 小时。乌龟去内脏，用开水烫去膜。乌龟、肉苁蓉、覆盆子及浸泡的淡盐水一起倒入大沙锅内加清水，用旺火烧开，加盐少许，用文火炖至龟甲散开，龟肉熟烂时食用。

【功效】补肾壮阳，养阴固精。适用于肾阳肾阴双虚，泄精漏尿者。

麻雀枸杞核桃汤

【原料】麻雀 3 只，枸杞子 20 克，核桃仁 20 克，葱、姜、料酒、食盐、味精、麻油适量。

【做法】麻雀去毛及肠杂，切块，同枸杞子、核桃仁、姜葱、食盐、料酒共入锅中，加入适量水煮熟，入麻油、味精调味即成。

【功效】益肾壮阳，温肺，补肝肾。适用于肾阳虚所致的阳痿、早泄、畏寒、腰膝酸软、小便频数等症。

麻雀陈皮姜枣汤

【原料】麻雀 3 只，陈皮 6 克，红枣 10 枚，生姜 10 克。

【做法】麻雀去毛及内脏，切块，陈皮、生姜切丝，同大枣共入锅中炖熟。

【功效】补脾益气，温中止呕。适用于呃声低弱、面色苍白、手足不温、食少困倦、腰膝无力等脾肾阳虚型呃逆。

甲鱼黄芪大枣汤

【原料】甲鱼 1 只（500 克），黄芪 30 克，大枣 10 枚，料酒 2 匙，生姜 8 片，细盐少许。

【做法】甲鱼活杀，取肉切块，同黄芪、大枣共入沙锅中，加水适量，烧开，加入料酒、细盐、生姜，改小火慢炖 2 小时，离火弃药。吃肉、枣，喝汤。

【功效】三味相合，益气升阳，适用于子宫脱垂诸症。

龟肉莲子芡实汤

【原料】龟 1 公斤，芡实 60 克，莲子 60 克，料酒 1 匙，精盐少许。

【做法】龟取肉切块，同芡实、莲子共入锅中，加冷水浸没，旺火烧开后，加入料酒和精盐，改小火慢炖 3 小时，至龟内酥烂，调入味精即成。

【功效】补脾益肾，滋阴固涩。适用于脾虚腹泻，久痢脱肛，遗精白带等症。

鸭肉芡实扁豆汤

【原料】老母鸭 1 只（1.5 公斤），白扁豆 90 克，芡实 60 克。黄酒 2 匙，植物油适量。

【做法】老母鸭取肉切块，下热油锅中煸炒 3 分钟，加入黄酒，冷水浸没，烧开，放入细盐，慢炖 3 小时，加入扁豆和芡实，再煨 1 小时离火。

【功效】滋阴补虚，益肾法湿。适用于慢性肾炎、肾阴虚之盗汗、遗精。

莲子茯苓糕

【原料】莲子肉 60 克，山药 60 克，芡实 60 克，茯苓 60 克，熟地 20 克，山萸肉 20 克，核桃仁 60 克，枸杞子 30 克，白糖 150 克，食盐 6 克，蜂蜜 50 克，精面粉 150 克。

【做法】莲子肉、山药、芡实、茯苓蒸熟捣烂，与精面粉合匀，以熟地、山萸肉煎浓汁代水和面，加白糖、食盐揉匀，铺于蒸笼布上，撒上核桃仁、枸杞子，按入面团内，再以蜂蜜洒面上，蒸熟即成。

【功效】养心益精，涩精。适用于神经衰弱、阳痿、遗精、白浊等症。

山药茯苓包子

【原料】山药粉 100 克，茯苓粉 100 克，面粉 200 克，白糖 300 克，猪油、青丝、红丝或果料各适量。

【做法】山药粉、茯苓粉放入大碗中，加入适量清水，浸泡成糊，上展蒸 30 分钟后，再放入面粉、白糖、猪油、青丝、红丝或果料拌成馅。

面粉加水揉匀，发酵后揣入碱和匀，做成剂子，擀成小面皮，包馅做成包子，蒸熟即成。

【功效】益脾胃，补气阴，涩精气。适用于食少、消渴及遗精，遗尿等症。

芡实莲子饭

【原料】大米 500 克，莲子 50 克，芡实 50 克。

【做法】大米洗净，用温水将莲子泡发，然后去皮、芯。用温水泡发芡实，将大米、莲子、芡实搅匀，放锅内，加入适量水，置火上焖熟即成。

【功效】健脾固肾，涩精止遗。适用于遗精、泄泻等症。

泡泡糕

【原料】人参 5 克，党参 5 克，黄芪 5 克，枸杞子 10 克，山萸肉 5 克，面粉 250 克，素油 150 克，白糖、核桃仁、青梅、玫瑰、樱桃、青红丝、茶叶水各适量。

【做法】油烧热后，倒入 200 毫升开水，将面粉烫熟，放凉。用人参、党参、黄芪、枸杞、山萸肉等中药泡汁，配茶叶水和面。以白糖、核桃仁、青梅、樱桃、玫瑰、青红丝为馅，制成 20 个小面片，包馅揉团下锅炸熟。

【功效】滋阴补肾，延年益寿。适用于阳痿、遗精、体力虚弱等症。

白雪糕

【原料】山药 30 克，莲子 30 克，芡实 30 克，粳米、糯米、白糖各 1 公斤。

【做法】山药、芡实、莲子（去皮、芯），粳米、糯米拌匀，共磨成粉，加入清水，揉成面团，制成糕状。将糕上笼蒸熟，撒白糖即可食。

【功效】补养脾胃。适用于遗精及妇女白带等症。

药酒

韭菜籽酒

【原料】韭菜籽 100 克，酒 500 毫升。

【做法】韭菜籽研碎，浸于米酒中，7 日后可饮用。每次 10 毫升，饭后服。

【功效】助阳，固精。适用于阳痿、遗精、早泄、腰膝冷痛等症。

乌饭果酒

【原料】干乌饭果 250 克，红糖 30 克，米酒 500 毫升。
【做法】干乌饭果、红糖放入米酒中浸泡 10 天即成。适量饮用。
【功效】益气固精，强筋骨。适用于四肢无力、体倦身痛、遗精等症。

山药酒（1）

【原料】山药 25 克，五味子 25 克，山萸肉 25 克，灵芝 25 克，酒 1 公斤。

【做法】山药、五味子、山萸肉、灵芝浸泡在米酒或白酒中，半个月后可服。

【功效】补心脾，益肝肾。适用于心悸、健忘、失眠、遗精、阳痿等症。

山药酒（2）

【原料】山药 500 克，五味子 15 克，人参 7.5 克，曲 175 克，糯米 3 公斤，优质白酒 1 公斤。

【做法】山药研成粉，同曲、糯米用常法酿酒，或用山药切片，同五味子、人参置干净瓶中，用优质白酒 1 公斤浸泡，7 天后开取，弃药渣饮用。

【功效】固肾止泻，补脾益肺。适用于食少倦怠、小便频数、遗精、带下等症。湿盛中满、积滞者忌服。

板栗酒

【原料】板栗 500 克，白酒 1.5 公斤。
【做法】板栗，逐个切口，放入白酒中浸泡，7 天后饮用。
【功效】滋补心脾，补肾助阳。适于男子阳痿、滑精等症。

桂圆酒

【原料】桂圆肉 250 克，首乌 250 克，鸡血藤 250 克，米酒 1.5 公斤。

【做法】桂圆肉、首乌、鸡血藤置米酒中浸泡 10 天，为促使药味浸出，每天振摇 1～2 次。

【功效】补气益精，养血安神。适用于头发早白、遗精、心悸失眠、贫血体虚等症。

巴戟酒（1）

【原料】巴戟天 30 克，怀牛膝 30 克，白酒 500 毫升。

【做法】巴戟天、怀牛膝置于干净容器中，用白酒浸泡、封口，7 天后饮用。

【功效】补肾阳，强筋骨，法风湿。适用于腰膝无力、小便失禁、阳痿、遗精等。

巴戟酒（2）

【原料】巴戟天 60 克，熟地黄 45 克，枸杞子 30 克，制附子 30 克，白酒 1.5 公斤。

【做法】巴戟天、熟地黄、枸杞子、制附子、甘菊花、川椒捣碎，置于瓶中，用白酒浸泡、密封，5 天后开取，弃药渣饮用。

【功效】补肾壮阳。适用于肾阳久虚的阳痿、早泄、腰膝酸软等症。

锁阳酒

【原料】锁阳 30 克，白酒 500 毫升。

【做法】锁阳浸泡在白酒中，7 天后去药渣，吃药酒。

【功效】益精壮阳，养血强筋。适易于肾虚阳痿、腰膝无力、遗精滑泄、精血不足等症。

雪莲花酒

【原料】雪莲花 30 克，白酒 500 毫升。

【做法】雪莲花浸泡在白酒中，7 天后去药渣，喝药酒。如加冬虫夏草效果更理想。

【功效】除寒壮阳，调经止血，适用于阳痿、腰膝酸软及妇女崩带、月经不调等症。

助阳酒（1）

【原料】党参 15 克，沙苑蒺藜 10 克，枸杞子 15 克，熟地 15 克，母丁香 10 克，远志肉 4 克，沉香 4 克，荔枝肉 7 个，淫羊藿 10 克，白酒 1 公斤。

【做法】党参、沙苑蒺藜、枸杞子、熟地、母丁香、远志肉、沈香、荔枝肉、淫羊藿等装入布袋内，置干净容器中用酒浸泡，密封，8 天后放热水中煮 15 分钟，晾凉后再放冷水中浸泡，过 8 周即可饮用。

【功效】补肾壮阳，适用于阳痿等症。

助阳酒（2）

【原料】楮实子 50 克（微炒），鹿茸 5 克（涂酥炙去毛），制附子 30 克，川牛膝 30 克，巴戟天 30 克，石斛 30 克，姜 15 克，肉桂 15 克，大枣 30 克，白酒 1 公斤。

【做法】楮实子、鹿茸、制附子、川牛膝、巴戟天、石斜、姜、肉桂、大枣捣碎，装入布袋，放入干净容器中，用白酒浸泡，密封 8 天后开取，弃药渣饮用。

【功效】温肾阳，壮筋骨，暖脾胃。适用于肾阳虚损的阳痿滑泄和脾胃虚冷、面色无华等。

枸杞人参酒

【原料】人参 10 克，枸杞子 175 克，熟地黄 50 克，冰糖 200 克，白酒 5 公斤。

【做法】人参切片与枸杞子、熟地黄装入纱布袋内，冰糖熬化，一并放入酒内，密封浸泡 10～15 天，即可饮用。

【功效】大补元气，安神固脱。适用于劳伤虚损、阳痿、腰痛及少食倦怠等症。

地骨酒

【原料】枸杞根 50 克，生地黄 50 克，甘菊花 50 克，糯米 2.5 公斤，细曲适量。

【做法】将枸杞根、生地黄、甘菊花捣碎，加入 5 公斤水，煮取汁 2.5 公斤，用汁调糯米 2.5 公斤，蒸八成熟，拌入细曲，常法酿酒，待熟后澄清装瓶。每天适量饮用。

【功效】补精髓，壮筋骨。适用于四肢酸软、精神不振或性功能障碍。

仙灵脾酒（1）

【原料】仙灵脾 250 克，熟地黄 150 克，白酒 1.5 公斤。

【做法】仙灵脾、熟地黄捣碎，装入纱布袋内，与白酒一起放入容器内，密封。春夏季浸泡 3 天，秋冬季节浸泡 5 天，药包不弃，若酒饮完，可续酒泡制。每日适量温饮。

【功效】补肾壮阳，祛风湿，强筋骨。适用于肾虚阳痿及宫冷不孕、腰膝无力、筋骨酸痛等症。

仙灵脾酒（2）

【原料】淫羊藿 50 克，米酒 500 毫升。

【做法】淫羊藿置米酒中浸泡，20 日后可饮用。

【功效】补肾助阳。有振奋精神、促进精液生成的作用。适用于头晕、乏力、性欲低下等症。

甘菊花酒

【原料】甘菊花 90 克，枸杞子 90 克，巴戟天 90 克（去心），肉苁蓉 90 克，白酒之公斤。

【做法】甘菊花、枸杞子、巴戟天、肉苁蓉一起捣为粗末，装入布袋内，置干净容器中，用酒浸泡，密封口，7 天后添开水 1.5 公斤，去药渣，装瓶饮用。

【功效】调元气，明耳目。适用于筋骨酸痛或下元虚冷所致的性冷淡等症。

桑椹酒

【原料】鲜桑椹 1 公斤，糯米 500 克，酒曲适量。

【做法】桑椹捣汁，与糯米 500 克及适量清水同煮成干饭，待冷加入适量酒曲，拌匀，发酵，酿酒。每日适量饮用。

【功效】滋补肝肾阴虚。适用于毛发早白、头晕目涩、体力弱软、遗精等症。

蚂蚁酒

【原料】蚂蚁 20 克（干品），白酒 500 毫升。

【做法】夏季晾干的蚂蚁浸入白酒中，1 个月后滤去蚂蚁，即可饮用。

【功效】补肾益气，壮力泽容，抗衰老。适用于阳痿、早泄、性冷淡、病后脱发及再障贫血等症。

列当酒

【原料】列当 200 克，高粱酒 1 公斤。
【做法】列当捣碎，浸于酒中，4 天后即能饮用。
【功效】补腰肾，治劳伤。适用于阳痿、不育等症。

人参酒

【原料】白人参 50 克，白酒 500 毫升。

【做法】人参捣碎后装入瓶中，倒入白酒，密封瓶口，每日振摇 1 次，浸泡半个月即可饮用。

【功效】大补元气，适用于神经衰弱、失眠、阳痿等症。

苁蓉酒

【原料】肉苁蓉 50 克，川牛膝 40 克，蛇床子 15 克，炮姜—211—20 克，鹿茸 10 克，肉桂 20 克，菟丝子 20 克，制附子 20 克，肉豆蔻仁 20 克，补骨脂 25 克，楮实 25 克，巴戟天 30 克（炒黄），木香 15 克，白酒 1.5 公斤。

【做法】将以上各种药一起捣成粗末，装布袋，置干净容器中，用酒浸泡，封口，5～7 天取出，去药渣饮用。

【功效】补肾益肝，强筋健骨。适用于肝肾虚损、阳痿、早泄及下元虚冷的性冷淡。

全当归酒

【原料】全当归150克，熟地黄120克，川芎45克，杜仲45克，金石斛90克，金樱子30克，淫羊藿30克，白茯苓45克，甘草30克，白酒1.5公斤。

【做法】以上各种药捣成粗末，装入布袋中，放入干净的容器中，用白酒浸泡，封口。1～2周后取出，去药渣饮用。

【功效】补虚损，益精血。适用于虚劳损伤、精血不足、形体羸瘦、肾虚阳痿等症。

生地酒

【原料】肥生地 200 克，何首乌 250 克，曲 50 克，黄米 1.3 公斤。

【做法】将肥生地、何首乌、黄米用水煎取浓汁，然后与曲用常法酿酒，密封在容器中，5～7 天后弃药渣，药酒可喝。宜先饮其中绿色汁液（精华）。

【功效】补肾益精，养阴生津，清热凉血。适用于肝肾精血亏损的性机能低下、遗精、腰膝酸软、体力虚弱及带下等症。

枸杞生地酒

【原料】枸杞子 250 克，生地黄 300 克，优质白酒 1.5 公斤。

【做法】枸杞子、生地黄捣碎，装入容器内，用酒浸泡 15 天，密封，去药渣即可饮。

【功效】补精益肾，滋阴，养肝明目。适用于阳痿、遗精、腰膝酸软、视物模糊等症。

龙虱酒

【原料】龙虱适量，白酒 500 毫升。

【做法】龙虱用热水泡熟，置阴凉处吹干水分，然后放入白酒中浸泡 3 个月，即可饮用。每天睡前饮适量。

【功效】固肾气，止夜尿。适用于肾虚的阳痿、遗精及小儿夜尿频数等症。

麻雀酒（1）

【原料】麻雀 15 只，高粱酒 500 毫升。

【做法】将麻雀去毛和内脏，放入高粱酒中稍浸捞出，蒸熟，沥去水后放入大口玻璃瓶加酒浸泡，密封瓶口，浸泡 3 个月。可随意饮用。

【功效】大补命门真火，壮阳益气。适用于肾火虚衰的性功能减退及宫冷不孕等症。

麻雀酒（2）

【原料】麻雀 8 只，菟丝子 25 克，肉苁蓉 25 克，米酒或白酒 1 公斤。
【做法】将麻雀去毛及内脏，与菟丝子、肉苁蓉置米酒

枸杞生地酒

【原料】枸杞子 250 克，生地黄 300 克，优质白酒 1.5 公斤。

【做法】杞枸子、生地黄捣碎，装入容器内，用酒浸泡 15 天，密封，去药渣即可饮。

【功效】补精益肾，滋阴，养肝明目。适用于阳痿、遗精、腰膝酸软、视物模糊等症。

龙虱酒

【原料】龙虱适量，白酒 500 毫升。

【做法】龙虱用热水泡熟，置阴凉处吹干水分，然后放入白酒中浸泡 3 个月，即可饮用。每天睡前饮适量。

【功效】固肾气，止夜尿。适用于肾虚的阳痿、遗精及小儿夜尿频数等症。

麻雀酒（1）

【原料】麻雀 15 只，高粱酒 500 毫升。

【做法】将麻雀去毛和内脏，放入高粱酒中稍浸捞出，蒸熟，沥去水后放入大口玻璃瓶加酒浸泡，密封瓶口，浸泡 3 个月。可随意饮用。

【功效】大补命门真火，壮阳益气。适用于肾火虚衰的性功能减退及宫冷不孕等症。

麻雀酒（2）

【原料】麻雀 3 只，菟丝子 25 克，肉苁蓉 25 克，米酒或白酒 1 公斤。

【做法】将麻雀去毛及内脏，与菟丝子、肉苁蓉置米酒中浸泡 15 天后即可，每天适量饮用。

【功效】温补肾阳。适用于肾阳不足的阳凄、遗精、早泄及女性性冷淡等症。

禾花雀酒

【原料】禾花雀 4 只，西归头 10 克，枸杞子 5 克，桂圆肉 5 克，菟丝子 10 克，破故纸 5 克，高粱酒 500 毫升。

【做法】禾花雀去毛和内脏，西归头、枸杞子、桂圆肉、菟丝子、破故纸先用酒浸，蒸透后与禾花雀共浸于酒中，密封浸泡 3～6 个月即可饮用。

【功效】牡阳补精，祛风活血。适用于腰膝酸软、夜多小便、精冷稀薄、阳痿遗精等症。

鹌鹑酒

【原料】鹌鹑 1 只，菟丝子 15 克，肉苁蓉 15 克，白酒 2 公斤。

【做法】鹌鹑去毛和内脏，与菟丝子、肉苁蓉一同置于干净容器内，用酒侵泡，封口，15 天后可以饮用。

【功效】补肾益精，强筋壮骨。适用于肾虚的阳痿、早泄、滑精等症。

石燕酒

【原料】石燕 5 只，高粱酒 1 公斤，盐、姜、葱、醋各适量。

【做法】石燕去毛和内脏加四味炒熟，用酒浸泡 3 天。每晚睡前适量饮用。

【功效】添精补髓，壮阳益气。适用于性功能减退等症。

海狗肾酒（1）

【原料】海狗肾 1 具，糯米、酒曲各适量。

【做法】海狗肾用酒浸透后捣烂，与糯米、酒曲酿酒，出酒后即可饮用。每天 2 次，每次 10～15 毫升。

【功效】补阳益精，去寒强骨。适用于肾虚阳痿、滑精、腰膝寒痛及女子不孕等症。

海狗肾酒（2）

【原料】海狗肾 1 具，人参 25 克，怀山药 50 克，米酒或白酒 1 公斤。

【做法】将海狗肾用酒浸泡后，切片，与人参、山药一同放入容器内，用米酒浸泡 1 月，即可饮用。每天喝 2 次，每次 10～15 毫升。

【功效】补肾壮阳，益气固精。适用于肾虚所致的阳痿、遗精及宫冷、体倦乏力等症。

对虾酒

【原料】新鲜对虾 1 对，白酒 250 毫升。

【做法】对虾洗净放入瓶中，加入白酒密封浸泡 1 周，随饮用者自定量，酒喝完时，虾烹后食用。

【功效】补肾壮阳。适用于性机能减退、阳痿、遗精等症。

蛤蚧酒

【原料】蛤蚧 1 对，黄酒 500 毫升。

【做法】蛤蚧去头、足、鳞，浸于黄酒中，20 日后可服用。每日喝 2 次，每次喝 10～15 毫升。

【功效】补肾壮阳，平喘止咳。适用于肺虚咳喘和性功能低下。阳痿等症。

羊肾酒

【原料】羊肾 1 对，沙苑蒺藜 60 克（微炒），桂圆肉 60 克，淫羊藿 60 克（油炒），仙茅 60 克，酒 1.5 公斤。

【做法】羊肾，沙苑蒺藜，桂圆肉，淫羊藿、仙茅、放入酒中浸泡，7 日后取出，弃药渣，适量饮。

【功效】温补肾阳，壮腰膝，强筋骨。适用于肾阳不足的宫冷不孕及精寒稀少、腰酸膝冷、老人足痞等症。

鹿茸酒

【原料】嫩鹿茸 6 克，山药片 10 克，白酒 500 毫升。

【做法】嫩鹿茸切片，与山药片一同放入布袋内，扎好。置于酒中浸泡 7 天后饮服。每日喝 2 次，每次 10～15 毫升。

【功效】补肾助阳。适用于阳痿及小便频数等症。

鹿血酒

【原料】新鲜鹿血 100 克，优质白酒 1 公斤。

【做法】白酒缓慢地倒入盛有鹿血的瓶中，搅匀，静置 24 外时后，取上层澄清液温热服。

【功效】调血脉，止腰痛。适用于肾虚阳痿、腰痛等症。风热感冒不宜喝。

鹿鞭酒

【原料】鹿鞭 2 具，白酒或米酒 1 公斤。

【做法】鹿鞭洗净，用温水泡软，去掉内膜，切成细片，入酒中浸泡 1 月，即可饮服。每天 2 次，每次 10～15 毫升。

【功效】补肾助阳。适用于阳痿、早泄以及体倦乏力、精神不振等症。

海马酒

【原料】海马 50 克，米酒 500 毫升。

【做法】海马置米酒中浸泡 7 日后，即可饮用。药酒或黄酒适量浸泡海马粉 5～10 克，饮服数天。

【功效】温补肾阳，活血化瘀。适用于肾阳虚的阳痿以及妇女性功能低下所致的宫冷等症。

戊戌酒

【原料】黄犬肉 1 公斤，糯米 1 公斤，酒曲适量。

【做法】狗肉洗净，放入沸水锅中煮烂，捣泥。洗净糯米，蒸八成熟，再和狗肉泥相拌合，然后加酒曲如常法酿酒。每天空腹适量饮用。

【功效】大补元气。适用于性功能减退等症。阴虚内热病人不宜饮用。